KETTLER

HKS-SELECTION

07881-300 TRACK MOTION

Trainings- und Bedienungsanleitung – Anzeigecomputer

Návod k obsluze a tréninku – Počítač s displejem

Návod na tréning a obsluhu – Zobrazovací počítač

Tréning- és használati útmutató – kijelző

Navodila za vadbo in uporabo – Računalnik za prikaz

Upute za vježbanje i uporabu – Računalo za prikaz

Instrucțiuni de antrenament și utilizare – Calculator cu afișaj

Uputstvo za trening i rukovanje – Kompjuter sa ekranom

Ръководство за тренировка и експлоатация – Компютърен

D

CZ

SK

H

SLO

HR

RO

SRB

BG

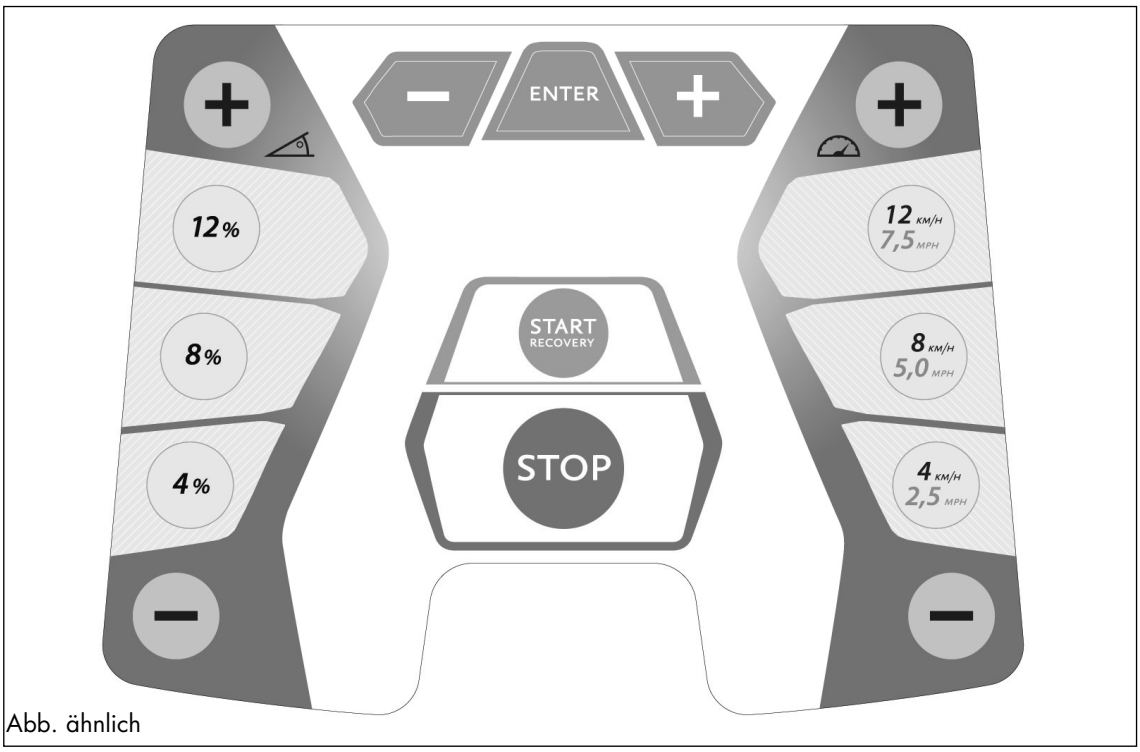


Abb. ähnlich

KETTLER

D SICHERHEITSHINWEISE

Informationen zu Ihrer Sicherheit:

- Um Verletzungen infolge von Fehlbelastung oder Überlastung zu verhindern, darf das Trainingsgerät nur nach Anleitung bedient werden.
- Vor der ersten Inbetriebnahme und zusätzlich nach ca. 6 Betriebstagen sind die Verbindungen auf festen Sitz zu überprüfen.
- Überzeugen Sie sich regelmäßig von der Funktionsfähigkeit und dem ordnungsgemäßen Zustand des Trainingsgerätes.
- Die sicherheitstechnischen Kontrollen zählen zu den Betreiberpflichten und müssen regelmäßig und ordnungsgemäß durchgeführt werden.
- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur unter der Voraussetzung gehalten werden, dass es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.
- Defekte oder beschädigte Bauteile sind umgehend auszutauschen. Eingriffe an den elektrischen Bauteilen sind nur von qualifiziertem Personal durchzuführen. Verwenden Sie nur Original KETTLER Ersatzteile.
- Bis zur Instandsetzung darf das Gerät nicht benutzt werden.
- Zur Reinigung, Pflege und Wartung benutzen Sie bitte ausschließlich das KETTLER Geräte-Pflege-Set Art.Nr. 7921-000
- Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogramms sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.
- Das Laufband darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden, d. h. für das Lauf- und Gehtraining erwachsener Personen.
- Beachten Sie das maximale Benutzergewicht.
- Trainieren Sie immer nur mit angebrachtem Sicherheitsschlüssel.
- Machen Sie sich bei den ersten Trainingseinheiten mit dem Bewegungsabläufen bei niedriger Geschwindigkeit vertraut.
- Bei Unsicherheit halten Sie sich an den Griffstangen fest, verlassen das Band über die Seitenplattformen und stoppen das Band.

Wichtig: Beachten Sie auch die Sicherheitshinweise in der Montage- und Aufbauanleitung.

Sicherheitsschalter

- Befestigen Sie immer vor jedem Training den Sicherheitsschlüssel am Sicherheitsschalter und klemmen Sie die Schnur des Sicherheitsschlüssels an der Kleidung fest. Passen Sie die Schnurlänge an: Beim „Straucheln" soll der Sicherheitsschalter auslösen.
- Der Sicherheitsschalter wurde entwickelt, um die Antriebe für das Band und die Höhenverstellung sofort abzuschalten, falls Sie stürzen sollten oder Sie sich in einer Notsituation befinden. Bei hohen Geschwindigkeiten kann es unangenehm und auch etwas gefährlich werden, wenn das Laufband sofort zum Stehen kommt. Benutzen Sie den Sicherheitsschalter daher nur für einen Notstopp. Um das Laufband während des Trainings sicher, bequem und vollständig unter normalen Bedingungen zum Stehen zu bringen, verwenden Sie die STOP Taste.
- Überprüfung des Sicherheitsschalters vor Trainingsbeginn
- Stellen Sie sich auf die Seitenplattformen und starten das Band mit minimaler Geschwindigkeit. Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel vom Sicherheitsschalter ab. Das Band muss sofort stoppen. Danach befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel wieder am Sicherheitsschalter und die Schnur an Ihrer Kleidung. Bei gestopptem Band bewegen Sie sich nach hinten. Der Sicherheitsschlüssel muss sich vom Sicherheitsschalter lösen. Die Schnur sollte noch fest an der Kleidung sein. Danach befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel wieder am Sicherheitsschalter.
- Laufbandsicherung
- Eine unkontrollierte Benutzung des Laufbandes durch Dritte, kann durch Abziehen und Verwahrung des Sicherheitsschlüssels vermieden werden. Bitte bewahren Sie den Sicherheitsschlüssel sorgfältig auf und verhindern, dass Kinder an den Sicherheitsschlüssel gelangen!

D BETRIEB DES ANZEIGECOMPUTERS TRACK MOTION

DISPLAY

	Symbol	Steigung
	Symbol	Geschwindigkeit
	Symbol	Laufbandwartung
Cool Down	Cool Down	"Auslaufen"
Recovery	Recovery	Ermittlung der Fitnesnote"
	Symbol	Sicherheitsschalter
	Anzeige	Pulse in bpm (beat per minute = Schläge pro Minute)
Age	Anzeige	Alter
%	Anzeige	Steigung in %
miles km	Anzeige	Trainingsstrecke in km oder Meilen"
mph km/h	Anzeige	Geschwindigkeit in km/h oder mph
	Anzeige	Energieverbrauch in Kilokalorien

ANZEIGEWERTE

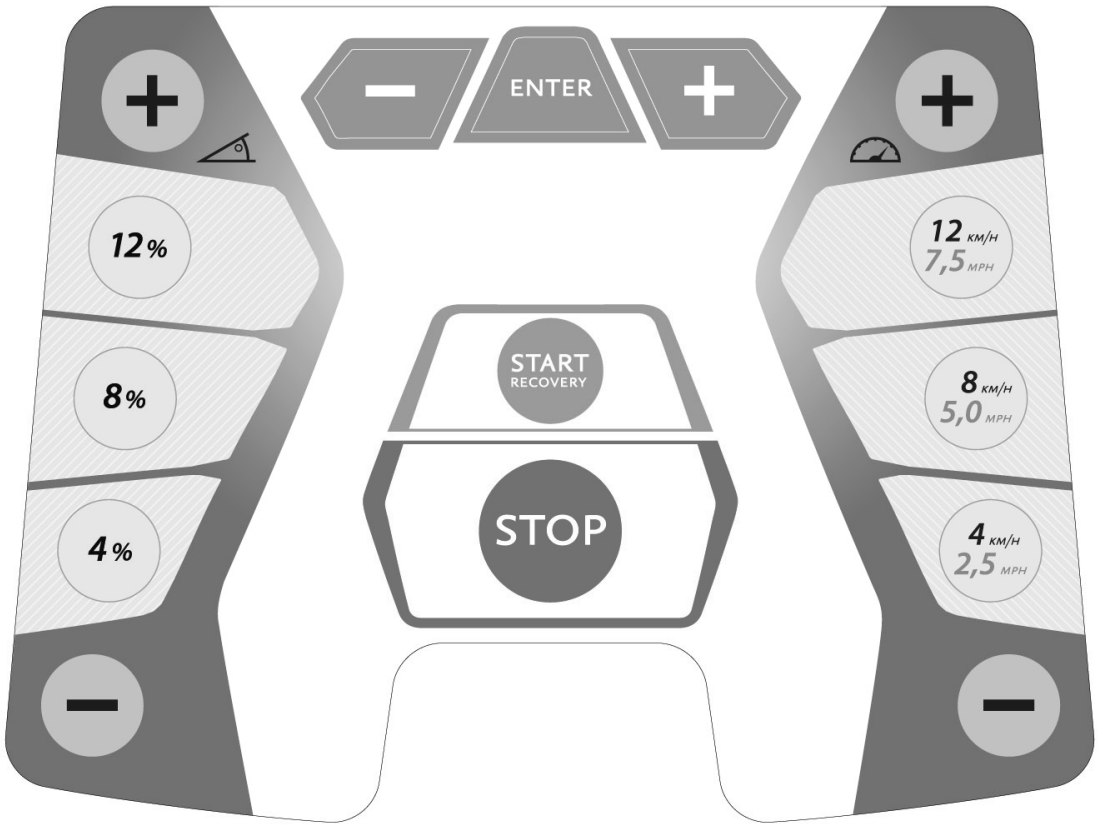
Während des Programm Setups

Anzeige	Eingabe Bereich	Auflösung	Stufung
Alter	10-99	XX	1
Zeit	10:00 ~ 99:00 min	XX:XX	01:00
Trainingsstrecke	1.0~50.0 km(metric), 0.6~30.0 miles(English)	XX.X	0.2
MAX. SPEED	max: 16km/h(metric),10mph(English)	XX.X	0.5
MAX.INCLINE	max: 12%	XX	1
Ziel Puls	70~210 bpm	XXX	1

Während des Trainings

Anzeige	Anzeigebereich	Auflösung	Stufung
Alter	Normal: 00:00~99:59 bis 99min 59sec, dann 01:40~18:00 ab 1Std. 40min.	XX	1
Trainingsstrecke	0.00~9.99km(metric), 0.00~9.99mi(English) bis 9.99(km/mi)	X:XX	0.01
	10.0~99.9km(metric), 10.0~99.9mi(English) ab 10(km/mi)	XX.X	0.1
Kilokalorien	0-999	XXX	1
Herzfrequenzrate	40-240 bmp	XXX	1
INCINE	0~12.0 %	XX	1
SPEED	1.0~16.0km/h(metric), 0.6~10mph(English)	XX.X	0.1

D TASTATUR



	ENTER	Bestätigung von Programmen und Werten
	CURSOR (+) (–)	Auswahl von Programmen und Werten
	INCLINE (+) (–)	Steigungseinstellung
	DIRECT INCLINE (4%, 8%, 12%)	Direkte Steigungsanwahl
	SPEED (+) (–)	Geschwindigkeitseinstellung
	DIRECT SPEED (4/2.5; 8/5; 12/7.5)	Direkte Geschwindigkeitsanwahl
	START / RECOVERY	Startet das Band / Startet die Fitnessnotenberechnung
	STOP	Stoppt das Band

STEIGUNGSEINSTELLUNG

Mit der INCLINE Taste (+) wird der Steigungswinkel um 1 % erhöht.

Mit der INCLINE Taste (-) wird der Steigungswinkel um 1 % verringert.

Längeres Drücken dieser Tasten führt zu einem automatischen Wertedurchlauf.

Mit den DIRECT INCLINE Tasten 4%, 8%, 12% für Steigung können Sie die Steigung direkt einstellen.

Aus Sicherheitsgründen kann der Steigungswinkel nur manuell eingestellt werden. Eine Ausnahme sind die Programme mit Steigungsprofilen und die HRC Programme (Herzfrequenzkontrollprogramm). Hier wird der Steigungswinkel automatisch eingestellt.

GESCHWINDIGKEITSEINSTELLUNG

Mit der SPEED Taste (+) wird die Geschwindigkeit während des Trainings um 0,1 km/h (mph) erhöht.

Mit der SPEED Taste (-) wird die Geschwindigkeit während des Trainings um 0,1 km/h (mph) verringert.

Längeres Drücken dieser Tasten führt zu einem automatischen Wertedurchlauf.

Mit den DIRECT SPEED Tasten (4,0 km/h / 2,5 mph), (8,0 km/h / 5,0 mph) und (12 km/h / 7,5 mph) für die Geschwindigkeit können Sie die Geschwindigkeit direkt einstellen.

PROGRAMMAUSWAHL

Nach dem Einschalten oder nach der Beendigung eines Programms können Sie mit den CURSOR Tasten und der ENTER Taste ein Programm auswählen. Es stehen 6 Programme mit Unterprogrammen zur Verfügung.

PROFILSEGMENTE

Bei der Anwahl der Programme (vor Aufnahme des Trainings) werden die Profile für Steigung und Geschwindigkeit räumlich dargestellt. Die Steigungsprofile werden in der linken und die Geschwindigkeitsprofile in der rechten Anzeigenhälfte dargestellt. Im Training werden links die Steigungswerte und rechts die Geschwindigkeitswerte auf die vorhandenen Segmente skaliert. Dadurch kann es in der Darstellung zu einer Verfälschung des Profils kommen. Die aktuelle Position des Benutzers blinkt.

RECOVERY

Wenn während des Trainings ein Pulssignal anliegt, lösen Sie mit der RECOVERY Taste die Erholungspulsmessung aus. Das Laufband wird zum Stillstand gebracht. Es werden der Belastungs- und eine Minute später der Erholungspuls gemessen und eine Fitnessnote ermittelt. Bei gleichem Training ist die Verbesserung dieser Note ein Maß für Fitnesssteigerung.

In der Trainingsstrecke Anzeige wird der Belastungspuls P1 und in der Kalorien-Anzeige der Erholungspuls P2 eingeblendet. Nach ca. 16 Sekunden wechselt die Anzeige in den Pause-Modus. Die Fitnessnote wird in der Geschwindigkeit-Anzeige unten rechts dargestellt.

Berechnung der Fitness-Note:

$$\text{Note} = 6 - \left(\frac{(10 \times (P1 - P2)}{P1)} \right)^2$$

P1= Belastungspuls, P2 = Erholungspuls

1,0 = Sehr gut F6,0 = Ungenügend

Stand-by

Leistungsaufnahme im Stand-by Modus < 0,5Watt.

Wird während des Stillstandes die Stand-by-Taste betätigt oder eine unter Systemumstellungen definierte Zeit abgelaufen, schaltet das Laufband in Stand-by.

Durch Betätigen der Stand-by-Taste, kann das Laufband wieder aktiviert werden.

PAUSE

Wird die STOP-Taste während des Trainings gedrückt, wird das Programm unterbrochen und der Pause-Modus aktiviert. Während des Pause-Modus funktionieren nur die START- und die STOP-Taste.

Wird während des Pause-Modus die START-Taste gedrückt, startet das Laufband wieder und nimmt die Geschwindigkeit auf, die vor der Pause-Funktion aktiviert war. Die Trainingswerte werden weiter gezählt und fortgeführt, von da aus, wo sie unterbrochen wurden.

Wird während des Pause-Modus drei Minuten lang keine Taste oder die STOP-Taste gedrückt, wird das Programm beendet und die Trainingsstatistik gezeigt.

Wenn Sie diese überspringen möchten, drücken Sie einfach die STOP-Taste

KALORIENBERECHNUNG

Die Kalorienberechnung ist ein Anhaltswert. Dieser wird oben rechts in der Anzeige dargestellt. Der berechnete Wert erhebt keinen medizinischen Anspruch.

PULSEMPFANG

Das Laufband ist mit einer Handpulserfassung ausgestattet. Um eine gute Handpulserfassung zu gewährleisten, sind beide Handpulssensoren fest und vollständig mit den Händen zu umfassen, ohne dabei die Hände zu bewegen. Bewegungen der Hände können zu Störungen führen. Die Puls-Anzeige benötigt ca. 5 bis 15 Sekunden, um Ihren aktuellen Puls anzuzeigen.

Das Laufband verfügt auch über einen eingebauten POLAR-kompatiblen Herzfrequenzempfänger. Um das kabellose Pulssystem benutzen zu können, müssen Sie einen Brustgurt für die Übertragung der Herzfrequenz tragen. Der Brustgurt zur Übertragung der Herzfrequenz ist nicht im Lieferumfang dieses Laufbands enthalten. Wir empfehlen den POLAR Brustgurt T34. Dieser ist als Zubehör im Fachhandel erhältlich.

Bitte beachten Sie, dass einige Materialien, die in Ihrer Kleidung verwendet werden (z.B. Polyester, Polyamid), statische Ladungen erzeugen und möglicherweise eine verlässliche Herzfrequenzmessung verhindern. Beachten Sie weiterhin, dass Mobiltelefone, Fernseher und andere elektrische Geräte, die ein elektromagnetisches Feld um sich herum bilden, möglicherweise ebenfalls Probleme bei der Herzfrequenzmessung verursachen können.

SYMBOL LAUFBANDWARTUNG

Wenn das Symbol Laufbandwartung angezeigt wird, warten Sie das Laufband, wie in der Montageanleitung beschrieben.

FEHLERMELDUNGEN

Während des Betriebes werden bei Fehlern an der Steuerung verschiedene Meldungen in der Anzeige eingeblendet. Die Fehlermeldungen können durch Ausschalten und Einschalten des Netzschalters zurückgesetzt werden. Sollte danach die Fehlermeldung wieder erscheinen, ist der Service zu kontaktieren.

BETRIEB

EINSCHALTEN

Schalten Sie zuerst das Gerät ein. Der AN/AUS-Schalter für das Laufband befindet sich neben dem Netzkabel an der vorderen Seite unterhalb der Motorabdeckung. Kippen Sie den Schalter in die "AN"-Stellung.

SICHERHEITSSCHLÜSSEL

Zum Aufsteigen und Absteigen immer an den Handläufen festhalten.

Vor Beginn des Trainings auf die Seitenplattform des Laufbandes stellen. Das Gerät nie auf der Lauffläche stehend in Bewegung setzen. Beginnen Sie Ihr Training mit einer langsamen Geschwindigkeit und steigern Sie dann die Geschwindigkeit bzw. den Steigungswinkel. Laufen Sie möglichst immer in der Mitte der Lauffläche.

Halten Sie Ihren Körper und Ihren Kopf während des Trainings immer nach vorn gerichtet. Versuchen Sie niemals, sich auf dem Laufband zu drehen, während sich das Band noch bewegt.

TRAINING BEGINNEN

Zum Aufsteigen und Absteigen immer an den Handläufen festhalten.

Vor Beginn des Trainings auf die Seitenplattform des Laufbandes stellen. Das Gerät nie auf der Lauffläche stehend in Bewegung setzen. Beginnen Sie Ihr Training mit einer langsamen Geschwindigkeit und steigern Sie dann die Geschwindigkeit bzw. den Steigungswinkel. Laufen Sie möglichst immer in der Mitte der Lauffläche.

Halten Sie Ihren Körper und Ihren Kopf während des Trainings immer nach vorn gerichtet. Versuchen Sie niemals, sich auf dem Laufband zu drehen, während sich das Band noch bewegt.

TRAININGSPROGRAMME

MANUAL PROGRAM

Nachdem das Gerät eingeschaltet und der Sicherheitsschlüssel eingerastet ist, drücken Sie die START Taste. Das Laufband wird nach 3 Sekunden mit 1,0 km/h (0,6 mph) gestartet.

Sie können die Geschwindigkeit oder die Steigung während des Trainings jederzeit erhöhen / verringern. Um das Training zu beenden, drücken Sie die STOP-Taste.

Beim manuellen Start des Trainings werden die Anzeige Trainingsstrecke und Trainingszeit hochgezählt. Das Manual Programm ist ein Training ohne Zeitlimit. Das Trainingsprogramm kann am Ende nicht abgespeichert werden.

1. Schalten Sie das Gerät ein.
2. Sicherheitsschlüssel am Laufband und den Clip an der Kleidung des Benutzers sichern.
3. Betätigen Sie die START-Taste, um mit dem Training zu beginnen.

PROGRAMMAUSWAHL

Der Benutzer hat die Möglichkeit zwischen verschiedenen Programmen auszuwählen.

Folgende Programme stehen zur Auswahl:

P1 : Steigungsprogramm: mit 3 unterschiedlichen Profilen
P2 : Geschwindigkeitsprogramm: mit 3 unterschiedlichen Profilen
P3 : Kalorien-Programm
P4 : Strecken-Programm
P5 : HRC Steigungs-Programm
P6 : HRC Geschwindigkeits-Programm

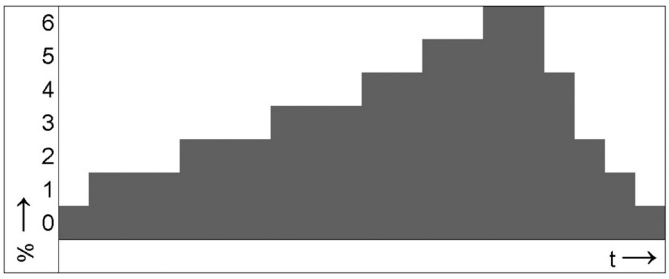
Nach der Anwahl eines Programms kann der Benutzer Vorgaben machen. Der voreingestellte Wert blinkt und zeigt an, dass Sie diesen entweder bestätigen oder verändern können. Sobald Sie Ihre Werte eingegeben und bestätigt haben, können Sie mit dem Training auf dem Laufband beginnen.

P1: STEIGUNGSPROGRAMM: MIT 3 PROFILEN

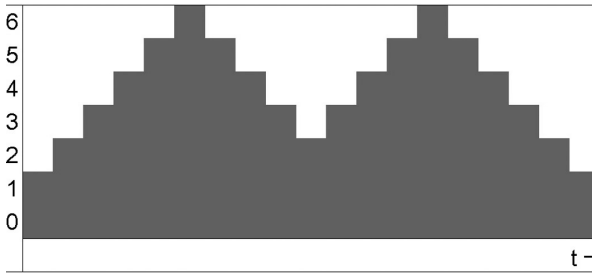
Sie können unter **„P1: Steigungsprogramm"** zwischen drei voreingestellten Profilen auswählen. Sie können die Geschwindigkeit oder die Steigung während des Trainings jederzeit erhöhen / verringern. Die Zeitvorgabe wird in der Anzeige heruntergezählt und die zurückgelegte Strecke hochgezählt.

1. Schalten Sie das Gerät ein.
2. Den Sicherheitsschlüssel am Laufband und den Clip an der Kleidung des Benutzers sichern.
3. Das „P1: Steigungsprogramm" mit den Cursor-Tasten auswählen und mit Enter bestätigen
4. Zeiteingabe bestätigen (Enter) oder ändern (Cursor-Tasten)
5. Ein Profil auswählen (Cursor-Tasten) und mit Enter bestätigen
6. Maximale Steigung bestätigen (Enter) oder ändern (Cursor-Tasten)
7. Enter Taste betätigen, um mit dem Training zu beginnen.
8. Das Training kann jederzeit mit der STOP Taste unterbrochen werden, eine Wiederaufnahme des Trainings ist innerhalb von 3 Minuten möglich.

P1: Steigungsprofil 1



P1: Steigungsprofil 2



P1: Steigungsprofil 3

P2: GESCHWINDIGKEITSPROGRAMM: MIT 3 PROFILEN

Sie können unter „P2: Geschwindigkeitsprogramm" zwischen drei unterschiedlichen Profilen auswählen. Sie können die Geschwindigkeit oder die Steigung während des Trainings jederzeit erhöhen / verringern. Die Zeitvorgabe wird in der Anzeige heruntergezählt und die zurückgelegte Strecke hochgezählt.

1. Schalten Sie das Gerät ein.
2. Den Sicherheitsschlüssel am Laufband und den Clip an der Kleidung des Benutzers sichern.
3. Das „P2: Geschwindigkeitsprogramm" mit den Cursor-Tasten auswählen und mit Enter bestätigen
4. Zeiteingabe bestätigen (Enter) oder ändern (Cursor-Tasten)
5. Ein Profil auswählen (Cursor-Tasten) und mit Enter bestätigen
6. Maximale Geschwindigkeit bestätigen (Enter) oder ändern (Cursor-Tasten)
7. Enter Taste betätigen, um mit dem Training zu beginnen.
8. Das Training kann jederzeit mit der STOP Taste unterbrochen werden, eine Wiederaufnahme des Trainings ist innerhalb von 3 Minuten möglich.

P2: Geschwindigkeitsprofil 1

P2: Geschwindigkeitsprofil 2

P2: Geschwindigkeitsprofil 3

P3: KALORIEN-PROGRAMM

Bei diesem Programm können die Sie Geschwindigkeit oder die Steigung während des Trainings jederzeit erhöhen / verringern. Es dient zur optimalen Fettverbrennung. Die Kalorienzahl wird in der Anzeige oben rechts angezeigt und heruntergezählt.

1. Schalten Sie das Gerät ein.
2. Den Sicherheitsschlüssel am Laufband und den Clip an der Kleidung des Benutzers sichern.
3. Das „P3: Kalorien-Programm „ mit den Cursor-Tasten auswählen und mit Enter bestätigen
4. Kalorien Vorgabe bestätigen (Enter) oder ändern (Cursor-Tasten)
5. Enter Taste betätigen, um mit dem Training zu beginnen.
6. Das Training kann jederzeit mit der STOP-Taste unterbrochen werden, eine Wiederaufnahme des Trainings ist innerhalb von 3Min möglich.
7. Ein COOL DOWN (sich Abkühlen) von 4Min wird nach dem Programmende eingeleitet (kann durch die STOP Taste abgebrochen werden)

P4: STRECKEN-PROGRAMM

Bei diesem Programm können Sie die Geschwindigkeit oder die Steigung während des Trainings jederzeit erhöhen / verringern. Hier wird die Trainingsstrecken-Vorgabe in der Anzeige heruntergezählt.

1. Schalten Sie das Gerät ein.
2. Den Sicherheitsschlüssel am Laufband und den Clip an der Kleidung des Benutzers sichern.
3. Das „P4: Strecken-Programm „ mit den Cursor-Tasten auswählen und mit Enter bestätigen
4. Trainingsstrecken Vorgabe bestätigen (Enter) oder ändern (Cursor-Tasten)
5. Enter Taste betätigen um, mit dem Training zu beginnen.
6. Das Training kann jederzeit mit der STOP-Taste unterbrochen werden, eine Wiederaufnahme des Trainings ist innerhalb von 3Min möglich.
7. Ein COOL DOWN (sich Abkühlen) von 4Min wird nach dem Programmende eingeleitet (kann durch die STOP-Taste abgebrochen werden)

P5: HRC STEIGUNGS-PROGRAMM

Der Benutzer hat die Möglichkeit, das Programm auf Grundlage seines maximalen Zielpuls individuell einzustellen. Das Laufband stellt automatisch im Programm die Steigung ein, um die Zielherzfrequenz des Benutzers zu erreichen und beizubehalten. Während des Trainings kann der Benutzer die Geschwindigkeit oder die Steigung manuell verändern.

Um die Herzkontrollprogramme verwenden zu können, muss der Benutzer einen Brustgurt tragen.

1. Schalten Sie das Gerät ein.
2. Den Sicherheitsschlüssel am Laufband und den Clip an der Kleidung des Benutzers sichern.
3. Das „P5: HRC Steigungs-Programm „mit den Cursor-Tasten auswählen und mit Enter bestätigen
4. Alterseingabe bestätigen (Enter) oder ändern (Cursor-Tasten)
5. Zeiteingabe bestätigen (Enter) oder ändern (Cursor-Tasten)
6. Max Zielpuls bestätigen (Enter) oder ändern (Cursor-Tasten)
7. Enter Taste betätigen, um mit dem Training zu beginnen.
8. Das Training kann jederzeit mit der STOP Taste unterbrochen werden, eine Wiederaufnahme des Trainings ist innerhalb von 3Min möglich.

P5: Pulsprofil

P6: HRC GESCHWINDIGKEITS-PROGRAMM

Der Benutzer hat die Möglichkeit, das Programm auf Grundlage seines maximalen Zielpuls individuell einzustellen. Das Laufband stellt automatisch im Programm die Geschwindigkeit ein, um die Zielherzfrequenz des Benutzers zu erreichen und beizubehalten. Während des Trainings kann der Benutzer die Geschwindigkeit oder die Steigung manuell verändern.

Um die Herzkontrollprogramme verwenden zu können, muss der Benutzer einen Brustgurt tragen.

1. Schalten Sie das Gerät ein.
2. Den Sicherheitsschlüssel am Laufband und den Clip an der Kleidung des Benutzers sichern.
3. Das „P6: HRC Geschwindigkeits-Programm" mit den Cursor-Tasten auswählen und mit Enter bestätigen
4. Alterseingabe bestätigen (Enter) oder ändern (Cursor-Tasten)
5. Zeiteingabe bestätigen (Enter) oder ändern (Cursor-Tasten)
6. Max Zielpuls bestätigen (Enter) oder ändern (Cursor-Tasten)
7. Enter Taste betätigen, um mit dem Training zu beginnen.
8. Das Training kann jederzeit mit der STOP Taste unterbrochen werden, eine Wiederaufnahme des Trainings ist innerhalb 3Min möglich.

P6: Pulsprofil

Hinweis Herzkontrollprogramme:
Wird die Herzfrequenz nicht erkannt, wird aus Sicherheitsgründen die Geschwindigkeit bis auf 1km/h(metric), 0.6MPH(English) heruntergeregelt.

SYSTEMUMSTELLUNG

Die Menüunterpunkte Unit (Metrisch/Englisch), LCD und Controller Version, Gesamt-Laufzeit, Gesamt-Laufleistung, Summer (Ein/Aus) und Stand-by Zeit einstellen, können selbstständig bearbeitet werden. Die LCD und Controller Version, Gesamt-Laufzeit, Gesamt-Laufleistung können nur ausgelesen und nicht verändert werden.

Um Systemumstellungen durchzuführen, müssen Sie sich in der Programmauswahl befinden.

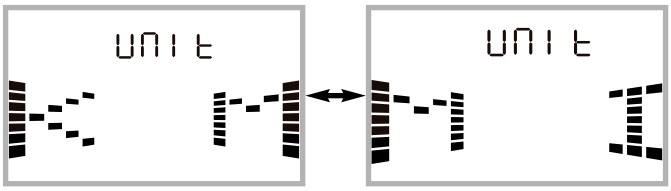
Drücken Sie die SPEED-Taste (-) mindestens für 2sec., jetzt sind Sie im Systemumstellungs-Menü.

Der Einstellmodus kann jederzeit wieder ohne eine Änderung mit der STOP Taste verlassen werden.

Das Wechseln in weitere Menüunterpunkte wird durch Drücken der SPEED-Taste (-) oder SPEED-Taste (+) erreicht.

1) Wechsel zwischen metrischen und englischen System-

Die Anzeige zeigt "UNit" an.

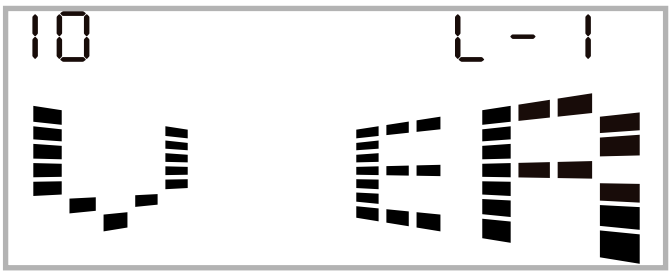


Drücken Sie START, um zwischen KM und MI zu wechseln.

Drücken Sie STOP, um zu Bestätigen und das Menü zu verlassen.

Die Maßeinheit für Geschwindigkeit und Strecke werden entsprechend geändert.

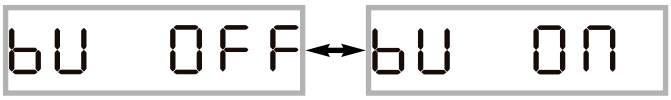
2) LCD und Controller Version auslesen



3) Auslesen der Gesamt-Laufzeit in Stunden

4) Auslesen der Gesamt-Laufleistung (km oder Meilen)

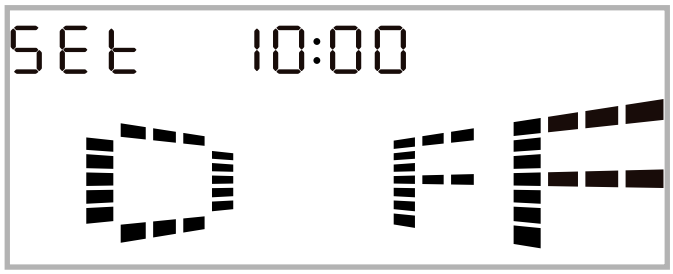
5) Summer ein oder ausschalten



Drücken Sie einfach START, um den Summer ein oder auszuschalten.

Die Anzeige wechselt anschließend in den Programm Auswahl Modus.

6) Zeit einstellen für Stand-by

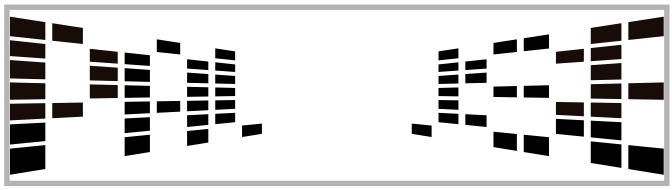


Drücken Sie START, um danach die Ausschaltzeit mit den Speed (+) oder Speed(-) einzustellen.
Ein erneutes Drücken von START bestätigt den Wert.

ZUSAMMENFASSUNG DER MELDUNGEN / HINWEISE IN DER LCD-ANZEIGE

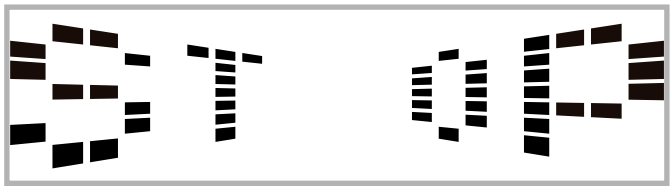
Einschalten

Trainings Pause



Programm Auswahl

Training Stop



Bereit

Hinweis: Gerät schaltet in den Stand-by

Warnmeldung

Benötigt Kalibrierung der Steigung (bitte Kundenservice kontaktieren)

Laufband soll gewartet werden

Sicherheitsschlüssel nicht eingesteckt

D TRAININGSANLEITUNG

Trainingsanleitung

Das Laufen ist eine sehr effiziente Form des Fitnesstrainings. Mit dem Laufband können Sie unabhängig von jeder Witterung ein kontrolliertes und dosiertes Lauftraining zu Hause durchführen. Das Laufband eignet sich nicht nur für das Jogging, sondern ebenso für das Gehtraining. Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie die folgenden Hinweise sorgfältig lesen!

Planung und Steuerung Ihres Lauftrainings

Die Grundlage für die Trainingsplanung ist Ihr aktueller körperlicher Leistungszustand. Mit einem Belastungstest kann Ihr Hausarzt die persönliche Leistungsfähigkeit diagnostizieren, die die Basis für Ihre Trainingsplanung darstellt. Haben Sie keinen Belastungstest durchführen lassen, sind in jedem Fall hohe Trainingsbelastungen bzw. Überlastungen zu vermeiden. Folgenden Grundsatz sollten Sie sich für die Planung merken: Ausdauertraining wird sowohl über den Belastungsumfang als auch über die Belastungshöhe /-intensität gesteuert.

Richtwerte für das Ausdauertraining

Belastungsintensität

Die Belastungsintensität wird beim Lauftraining bevorzugt über die Pulsfrequenz Ihres Herzens kontrolliert.

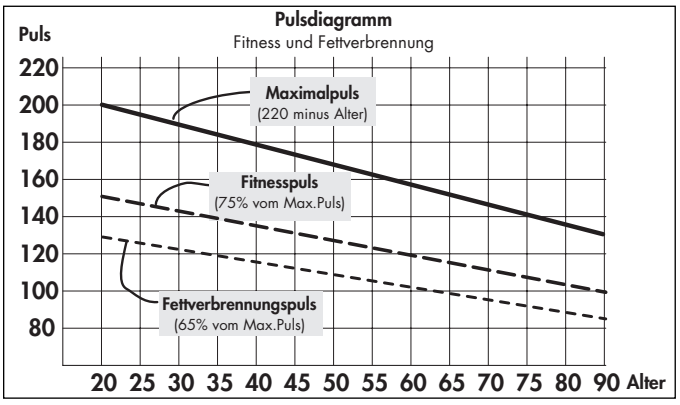
Maximalpuls: Man versteht unter einer maximalen Ausbelastung das Erreichen des individuellen Maximalpulses. Die maximal erreichbare Herzfrequenz ist vom Alter abhängig. Hier gilt die Faustformel: Die maximale Herzfrequenz pro Minute entspricht 220 Pulsschlägen minus Lebensalter.

Beispiel: Alter 50 Jahre > 220 – 50 = 170 Puls/Min.

Belastungspuls:

Die optimale Belastungsintensität wird bei 65–75% der individuellen Herz–/Kreislaufleistung erreicht (vgl. Diagramm).

65% = Trainingsziel Fettverbrennung
75% = Trainingsziel verbesserte Fitness



In Abhängigkeit vom Alter verändert sich dieser Wert.

Die Intensität wird beim Training mit den Laufband einerseits über die Laufgeschwindigkeit und andererseits über den Neigungswinkel der Lauffläche geregelt. Mit steigender Laufgeschwindigkeit erhöht sich die körperliche Belastung. Sie nimmt ebenfalls zu, wenn der Neigungswinkel vergrößert wird. Vermeiden Sie als Anfänger ein zu hohes Lauftempo oder ein Training mit zu großem Neigungswinkel der Lauffläche, da hierbei schnell der empfohlene Pulsfrequenzbereich überschritten werden kann. Sie sollten Ihr individuelles Lauftempo und den Neigungswinkel beim Training mit den Laufband so festlegen, daß Sie Ihre optimale Pulsfrequenz gemäß der o. g. Angaben erreichen. Kontrollieren Sie während des Laufens anhand Ihrer Pulsfrequenz, ob Sie in Ihrem Intensitätsbereich trainieren.

Belastungsumfang

Dauer einer Trainingseinheit und deren Häufigkeit pro Woche: Der optimale Belastungsumfang ist gegeben, wenn über einen längeren Zeitraum 65–75% der individuellen Herz–/Kreislaufleistung erreicht wird.

Faustregel:

Trainingshäufigkeit	Trainingsdauer
täglich	10 min
2–3 x wöchentlich	20–30 min
1–2 x wöchentlich	30–60 min

Anfänger sollten nicht mit Trainingseinheiten von 30-60 Minuten beginnen. Das Anfängertraining kann in den ersten 4 Wochen intervallartig konzipiert sein:

Trainingshäufigkeit	Umfang einer Trainingseinheit
	1. Woche
3 x wöchentlich	2 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 2 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 2 Minuten Training
	2. Woche
3 x wöchentlich	3 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 3 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 2 Minuten Training
	3. Woche
3 x wöchentlich	4 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 3 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 3 Minuten Training
	4. Woche
3 x wöchentlich	5 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 4 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 4 Minuten Training

Warm-Up

Zu Beginn jeder Trainingseinheit sollten Sie sich 3-5 Minuten mit langsam ansteigender Belastung ein- bzw. warmlaufen, um Ihren Herz- /Kreislauf und Ihre Muskulatur auf "Trab" zu bringen.

Cool-Down

Genauso wichtig ist das sogenannte "Abwärmen". Nach jedem Training sollten Sie noch ca. 2-3 Minuten langsam weiterlaufen.

Die Belastung für Ihr weiteres Ausdauertraining sollte grundsätzlich zunächst über den Belastungsumfang erhöht werden, z.B. wird täglich statt 10 Minuten, 20 Minuten oder statt wöchentlich 2x, 3x trainiert. Neben der individuellen Planung Ihres Ausdauertrainings können Sie auf die im Trainingscomputer des Laufbandes integrierten Trainingsprogramme zurückgreifen.

Ob Ihr Training nach einigen Wochen die gewünschten Auswirkungen erzielt hat, können Sie folgendermaßen feststellen:

1. Sie schaffen eine bestimmte Ausdauerleistung mit weniger Herz–/Kreis-laufleistung als vorher
2. Sie halten eine bestimmte Ausdauerleistung mit der gleichen Herz–/Kreislaufleistung über eine längere Zeit durch.
3. Sie erholen sich nach einer bestimmten Herz–/Kreislaufleistung schneller als vorher.

Hinweise zur Pulsmessung mit Handpuls

Eine durch díe Kontraktion des Herzens erzeugte Kleinstspannung wird durch die Handsensoren erfasst und durch die Elektronik ausgewertet

- Umfassen Sie die Kontaktflächen immer mit beiden Händen
- Vermeiden Sie ruckartiges Umfassen
- Halten Sie die Hände ruhig und vermeiden Sie Kontraktionen und Reiben auf den Kontaktflächen.

Besondere Trainingshinweise

Der Bewegungsablauf des Laufens dürfte jedem bekannt sein. Trotzdem sollten einige Punkte beim Lauftraining beachtet werden:

- Stets vor dem Training auf den korrekten Aufbau und Stand des Gerätes achten.
- Besteigen und verlassen Sie das Gerät nur bei vollständigem Stillstand des Laufbandes und halten Sie sich dabei am Haltegriff fest.
- Befestigen Sie vor dem Starten des Laufbandes die Schnur des Bandstop-Sicherheitsschlüssels an Ihrer Kleidung.
- Trainieren Sie mit entsprechenden Lauf- bzw. Sportschuhen.
- Das Laufen auf einem Laufband unterscheidet sich vom Laufen auf normalem Untergrund. Deshalb sollten Sie sich mit langsamem Gehen auf dem Laufband auf das Lauftraining vorbereiten.
- Halten Sie sich während der ersten Trainingseinheiten am Haltegriff fest, um unkontrollierte Bewegungen, die einen Sturz provozieren könnten, zu vermeiden. Dies gilt besonders bei der Bedienung des Computers während des Lauftrainings.
- Anfänger sollten den Neigungswinkel der Lauffläche nicht in zu hoher Position justieren, um Überlastungen zu vermeiden.
- Laufen Sie nach Möglichkeit in einem gleichmäßigen Rhythmus.
- Nur in der Mitte der Lauffläche trainieren.Faustregel:

CZ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Informace k vaší bezpečnosti:

- K zamezení zranění v důsledku chybné nebo nadměrné zátěže smí být tréninkový přístroj obsluhován pouze dle návodu.
- Před prvním uvedením do provozu a následně po cca 6 dnech provozu je nutno zkontrolovat pevnost spojů.
- Pravidelně kontrolujte funkčnost a řádný stav tréninkového přístroje.
- Bezpečnostně technické kontroly patří k povinnostem provozovatele a musí být pravidelně a řádně prováděny.
- Bezpečnostní úroveň přístroje lze udržet pouze za předpokladu, že bude pravidelně kontrolován, zda nevykazuje poškození a opotřebení.
- Defektní nebo poškozené konstrukční díly je nutno bez odkladu vyměnit. Zásahy do elektrických dílů smí provádět pouze kvalifikovaný personál. Používejte pouze originální náhradní díly od firmy KETTLER.
- Přístroj nesmí být až do opravy používán.
- Pro čištění, ošetřování a údržbu používejte prosím pouze čistící a ošetřovací sadu KETTLER, obj. č. 7921-000
- Před zahájením tréninku si nechte svým lékařem objasnit, zda jste pro trénink s tímto přístrojem zdravotně disponovaní. Lékařský nález by měl být podkladem pro sestavení vašeho tréninkového programu. Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.
- Běžecký trenažér může být používán pouze v souladu s určením, tzn. pro trénink běhu a chůze dospělých osob.
- Dodržujte max. povolenou hmotnost uživatele.
- Trénujte vždy pouze s připevněným bezpečnostním klíčem.
- Při prvních tréninkových jednotkách se seznamte s průběhem pohybů při nízké rychlosti.
- V případě nejistoty se pevně držte madel a opusťte trenažér směrem na boční stupátka a zastavte jej.

Důležité: Dbejte také bezpečnostních pokynů v návodu k montáži a instalaci.

Bezpečnostní vypínač

- Upevněte vždy před každým tréninkem bezpečnostní klíč na bezpečnostní vypínač a připněte si šňůru bezpečnostního klíče pevně na oblečení. Přizpůsobte délku šňůry: Bezpečnostní vypínač má být aktivován při klopýtnutí.
- Bezpečnostní vypínač byl vyvinut proto, aby ihned vypnul pohony pásu a výškového nastavení, pokud byste měli upadnout nebo se nacházet v nouzové situaci. Používejte bezpečnostní vypínač pouze k nouzovému zastavení. Pro bezpečné, pohodlné a úplné zastavení běžeckého trenažéru během tréninku za normálních podmínek používejte tlačítko STOP.
- Kontrola bezpečnostního vypínače před začátkem tréninku
- Postavte se na boční stupátka a spusťte trenažér s minimální nastavenou rychlostí. Vytáhněte bezpečnostní klíč z bezpečnostního vypínače. Trenažér se musí ihned zastavit. Poté připevněte bezpečnostní klíč opět na bezpečnostní vypínač a šňůru na vaše oblečení. Při zastaveném trenažéru se pohybujte směrem dozadu. Bezpečnostní klíč se musí uvolnit z bezpečnostního vypínače. Šňůra by měla být stále pevně připevněna na oblečení. Poté připevněte bezpečnostní klíč opět na bezpečnostní vypínač.
- Zajištění běžeckého trenažéru
- Nekontrolovanému použití běžeckého trenažéru třetí osobou může být zabráněno vytažením a uschováním bezpečnostního klíče. Prosím uschovejte pečlivě bezpečnostní klíč a zabraňte, aby se k němu dostaly děti!

CZ PROVOZ POČÍTAČE S DISPLEJEM TRACK MOTION

DISPLEJ

	Symbol	stoupání
	Symbol	rychlost
	Symbol	údržba běžeckého trenažéru
Cool Down	Cool Down	"vyklusávání"
Recovery	Recovery	výpočet kondiční známky
	Symbol	bezpečnostního spínače
	Zobrazení	pulsu v bpm (beat per minute = tepů za minutu)
Age	Zobrazení	věku
%	Zobrazení	stoupání v %
miles km	Zobrazení	tréninkové vzdálenosti v km nebo mílích
mph km/h	Zobrazení	rychlosti v km/h nebo mph
888	Zobrazení	spotřeby energie v kilokaloriích

ZOBRAZOVANÉ HODNOTY

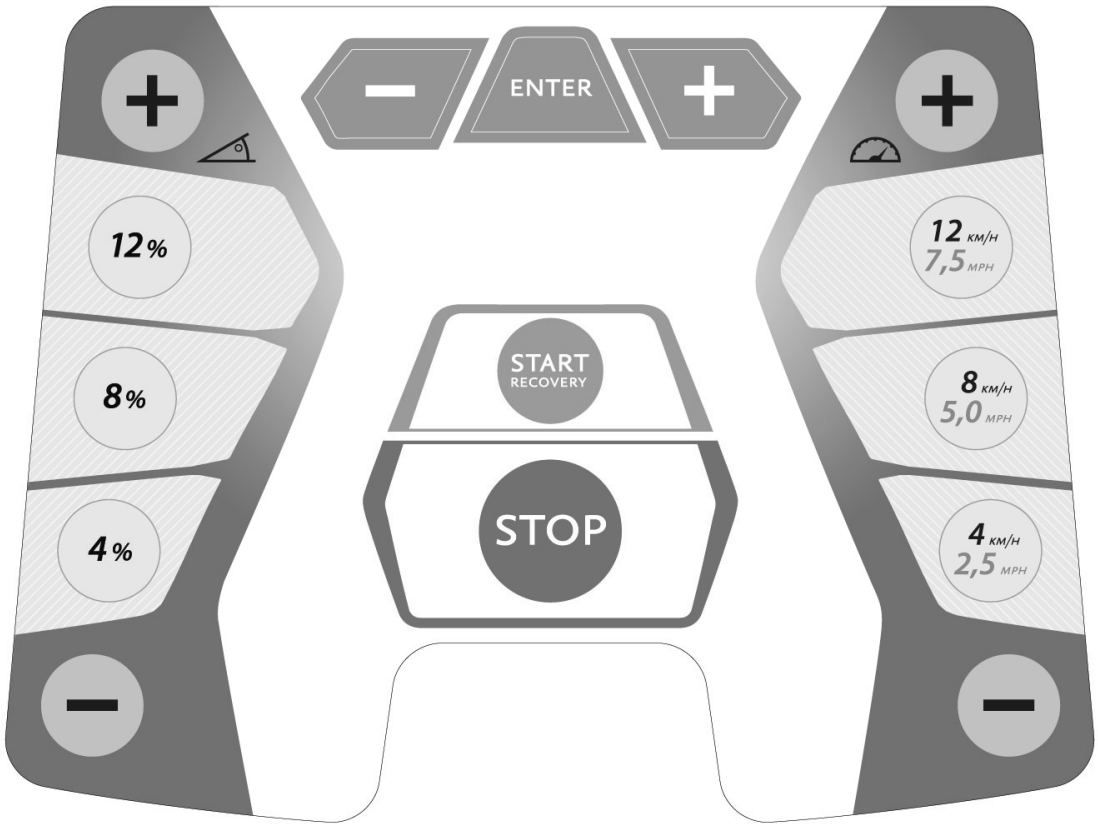
Během programování

Zobrazení	Oblast zadávání	Rozlišení	Odstupňování
Věk	10-99	XX	1
Čas	10:00 ~ 99:00 min	XX:XX	01:00
Tréninková vzdálenost	1,0~50,0 km (metrické jednotky), 0,6~30,0 mil (imperiální jednotky)	XX.X	0.2
MAX. SPEED	max.: 16 km/h(metrické jednotky), 10 mph (imperiální jednotky)	XX.X	0.5
MAX.INCLINE	max: 12%	XX	1
Cílový puls	70~210 bpm	XXX	1

Během tréninku

Zobrazení	Oblast zobrazení	Rozlišení	Odstupňování
Čas	Normálně : 00:00~99:59 do 99 min 59 s, potom 01:40~18:00 od 1 hod. 40 min.	XX	1
Tréninková vzdálenost	0,00~9,99 km (metrické jednotky), 0,00~9,99 mil (imperiální jednotky) do 9,99 (km/mil)	X:XX	0.01
	10,0~99,9 km (metrické jednotky), 10,00~99,9 mil (imperiální jednotky) od 10 (km/mil)	XX.X	0.1
Kilokalorie	0-999	XXX	1
Srdeční tepová frekvence	40-240 bmp	XXX	1
INCINE	0~12.0 %	XX	1
SPEED	1.0~16.0 km/h(metrické jednotky), 0.6~10 mph (imperiální jednotky)	XX.X	0.1

CZ FUNKČNÍ OBLAST TLAČÍTEK



ENTER	ENTER	potvrzování programů a hodnot
– +	CURSOR (+) (–)	výběr programů a hodnot
+ –	INCLINE (+) (–)	nastavení sklonu
4 % 8 % 12 %	DIRECT INCLINE (4%, 8%, 12%)	přímá volba sklonu
+ –	SPEED (+) (–)	nastavení rychlosti
4 KM/H 2,5 MPH · 8 KM/H 5,0 MPH · 12 KM/H 7,5 MPH	DIRECT SPEED (4/2.5; 8/5; 12/7.5)	přímá volba rychlosti
START RECOVERY	START / RECOVERY	spouští trenažér / spouští výpočet kondiční známky
STOP	STOP	zastaví trenažér

NASTAVENÍ SKLONU

Tlačítkem INCLINE (+) se úhel stoupání zvýší o 1%.

Tlačítkem INCLINE (-) se úhel stoupání sníží o 1%.

Delší stisknutí tohoto tlačítka vede k automatickému průběhu hodnot.

Tlačítky DIRECT INCLINE pro sklon 4%, 8 %, 12% lze přímo nastavit sklon.

Z bezpečnostních důvodů lze úhel sklonu nastavovat pouze ručně. Výjimku tvoří programy s profily sklonu a programy HRC (kontrolní programy srdeční frekvence). Zde je automaticky nastavován úhel sklonu.

NASTAVENÍ RYCHLOSTI

Tlačítkem SPEED (+) se zvýší rychlost během tréninku o 0,1 km/h (mph).

Tlačítkem SPEED (-) se sníží rychlost během tréninku o 0,1 km/h (mph).

Delší stisknutí tohoto tlačítka vede k automatickému průběhu hodnot.

Tlačítky DIRECT SPEED (4,0 km/h / 2,5 mph), (8,0 km/h / 5,0 mph) a (12 km/h / 7,5 mph) pro rychlost lze provést přímé nastavení rychlosti.

VÝBĚR PROGRAMU

Pro zapnutí nebo po ukončení programu lze pomocí navigačních tlačítek a tlačítka ENTER vybrat program. K dispozici je 6 programů s podprogramy.

SEKCE PROFILŮ

Při volbě programů (před započetím tréninku) se prostorově zobrazí profily pro sklon, puls a rychlost. Profily sklonu se zobrazí v levé polovině displeje a profily rychlosti v pravé polovině displeje. Při tréninku se vlevo hodnoty sklonu a vpravo hodnoty rychlosti převádějí na existující sekce. Tím může dojít ve zobrazení ke zkreslení profilu. Aktuální pozice uživatele bliká.

RECOVERY

Pokud je během tréninku k dispozici signál pulsu, spustíte tlačítkem RECOVERY funkci měření zotavovacího pulsu. Běžecký trenažér se uvede do klidu. Je změřen zátěžový a o minutu později zotavovací puls a je zjištěna kondiční známka. Při stejném tréninku je zlepšení této známky mírou zvýšení kondice.

Ve zobrazení pro tréninkovou vzdálenost se objeví zátěžový puls P1 a ve zobrazení pro kalorie zotavovací puls P2. Po cca 16 sekundách se zobrazení přepne do režimu přestávky. Kondiční známka se zobrazí u zobrazení rychlosti vpravo dole.

Výpočet kondiční známky:

$$\text{Známka} = 6 - \left(\frac{(10 \times (P1 - P2))}{P1}\right)^2$$

P1= zátěžový puls, P2 = zotavovací puls

1,0 = velmi dobrá F6,0 = nedostatečná

Pohotovostní režim

Příkon v pohotovostním režimu < 0,5 Watt.

Pokud bude během klidu zařízení stisknuto tlačítko pohotovostního režimu (Stand-by) nebo uplyne určitá doba definovaná v nastavení systému, přepne se běžecký trenažér do pohotovostního režimu.

Aktivací tlačítka pohotovostního režimu (Stand-by) lze běžecký trenažér opět aktivovat.

PŘESTÁVKA

Pokud je během tréninku stisknuto tlačítko STOP, program se přeruší a je aktivován režim přestávky. Během režimu přestávky fungují pouze tlačítka START a STOP.

Pokud je během režimu přestávky stisknuto tlačítko START, spustí se opět běžecký trenažér a naběhne na rychlost, která byla aktivovaná před funkcí přestávky. Tréninkové hodnoty jsou opět načítány a pokračují od bodu přerušení.

Pokud nebude v režimu přestávky po dobu tří minut stisknuto žádné tlačítko nebo bude stisknuto tlačítko STOP, program se ukončí a zobrazí se statistika tréninku.

Pokud si přejete statistiku tréninku přeskočit, jednoduše stiskněte tlačítko STOP.

VÝPOČET KALORIÍ

Výpočet kalorií je orientační hodnota. Tato hodnota se na displeji zobrazí vpravo nahoře. Vypočtená hodnota nesouvisí s léčebnými požadavky.

MĚŘENÍ PULSU

Běžecký trenažér je vybaven ručním snímačem pulsu. Pro zajištění dobrého snímání ručního pulsu je nutno oba snímače ručního pulsu pevně a zcela obemknout rukama, aniž byste přitom rukama pohybovali. Pohyby rukou mohou vyvolat poruchy. Ukazatel pulsu potřebuje pro zobrazení vašeho aktuálního pulsu přibližně 5 až 15 sekund.

Běžecký trenažér disponuje také zabudovaným kompatibilním přijímačem srdeční frekvence POLAR. Aby bylo možno používat bezdrátový systém měření pulsu, musíte si obléci prsní pás pro přenos srdeční tepové frekvence. Prsní pás pro přenos srdeční tepové frekvence není zahrnut do rozsahu dodávky tohoto běžeckého trenažéru. Doporučujeme prsní pás POLAR T34. Ten je k dispozici jako příslušenství ve specializovaných obchodech.

Dbejte prosím na to, že některé materiály, které jsou použity ve vašem oděvu (např. polyester, polyamid), vytváří statický náboj a mohou zabránit spolehlivému měření srdeční tepové frekvence. Dále prosím dbejte na to, že mobilní telefony, televizory a jiné elektrické přístroje, které okolo sebe tvoří elektromagnetické pole, rovněž mohou způsobit problémy s měřením srdeční tepové frekvence.

SYMBOL - ÚDRŽBA BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU

Pokud se zobrazí symbol pro údržbu běžeckého trenažéru, proveďte údržbu běžeckého trenažéru, jak je popsáno v návodu k montáži.

CHYBOVÁ HLÁŠENÍ

Během provozu se při výskytu chyb řízení objeví na displeji různá hlášení. Chybová hlášení lze vymazat pomocí vypnutí a opětovného zapnutí síťového vypínače. Pokud se i poté opět objeví chybové hlášení, je třeba kontaktovat servis.

PROVOZ

ZAPNUTÍ

Nejprve zapněte přístroj. Vypínač běžeckého trenažéru se nachází vedle síťového kabelu na přední straně pod krytem motoru. Přepněte tento vypínač do polohy zapnuto („AN").

BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ

Překontrolujte před každým tréninkem funkci bezpečnostního vypínače. Připevněte bezpečnostní klíč na bezpečnostní vypínač a šňůru na vaše oblečení. Pokud bezpečnostní klíč není zasunut do bezpečnostního vypínače, zobrazí se na displeji symbol bezpečnostního vypínače.

ZAHÁJENÍ TRÉNINKU

Při nastupování a sestupování se vždy přidržujte ručních madel.

Před započetím tréninku se postavte na boční stupátka běžeckého trenažéru. Nespouštějte přístroj, pokud stojíte na běžeckém pásu. Začněte váš trénink s pomalejší rychlostí a teprve poté zvyšujte rychlost popř. úhel sklonu. Běhejte vždy co možná nejvíce ve středu běžeckého pásu.

Hlavu a trup mějte během tréninku vždy obrácenou směrem vpřed. Nikdy se nepokoušejte na běžeckém trenažéru otočit, zatímco se pás ještě pohybuje.

TRÉNINKOVÉ PROGRAMY

Manuální program

Poté, co se přístroj zapne a je zasunutý bezpečnostní klíč, stiskněte jednoduše tlačítko START. Běžecký trenažér se spustí po 3 sekundách rychlostí 1,0 km/h (0,6 mph).

Během tréninku můžete kdykoliv zvyšovat / snižovat rychlost nebo sklon. Pro ukončení tréninku stiskněte tlačítko STOP.

Při ručním spuštění tréninku začíná běžet načítání tréninkové vzdálenosti a doby tréninku. Manuální program je trénink bez časového limitu. Tréninkový program nelze na konci tréninku uložit.

1. Zapněte přístroj.
2. Zajistěte bezpečnostní klíč na běžeckém trenažéru a sponu na oděvu uživatele.
3. Pro zahájení tréninku aktivujte tlačítko START.

VÝBĚR PROGRAMU

Uživatel má možnost si vybrat mezi různými programy.

Na výběr jsou následující programy.

P1: Program se stoupáním: se 3 různými profily
P2: Rychlostní program: se 3 různými profily
P3: Program s kaloriemi
P4: Program se vzdáleností
P5: Program HRC se stoupáním
P6: Program HRC s rychlostí

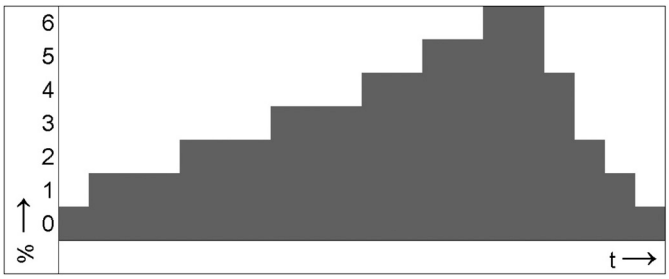
Po výběru některého z programů může uživatel učinit zadání. Přednastavená hodnota bliká a ukazuje, že můžete tuto hodnotu buď potvrdit nebo změnit. Jakmile jste zadali a potvrdili tyto hodnoty, můžete začít s tréninkem na běžeckém trenažéru.

P1: PROGRAM SE STOUPÁNÍM: SE 3 PROFILY

V položce **„P1: Program se stoupáním"** si můžete vybrat mezi třemi přednastavenými profily. Během tréninku můžete kdykoliv zvyšovat / snižovat rychlost nebo sklon. Zadání doby tréninku se na displeji odečítá a přičítá se dosažená vzdálenost.

1. Zapněte přístroj.
2. Zajistěte bezpečnostní klíč na běžeckém trenažéru a sponu na oděvu uživatele.
3. Pomocí navigačních tlačítek vyberte P1: Program se stoupáním a potvrďte tlačítkem Enter
4. Potvrďte zadání doby tréninku (tlačítkem Enter) nebo je změňte (pomocí navigačních tlačítek)
5. Vyberte profil (pomocí navigačních tlačítek) a potvrďte pomocí tlačítka Enter
6. Potvrďte maximální sklon (tlačítkem Enter) nebo jej změňte (pomocí navigačních tlačítek)
7. Stiskněte tlačítko Enter pro zahájení tréninku.
8. Trénink lze kdykoliv přerušit tlačítkem STOP, pokračování v tréninku je možné během následujících 3 minut.

P1: Profil stoupání 1



P1: Profil stoupání 2

P1: Profil stoupání 3

P2: RYCHLOSTNÍ PROGRAM: SE 3 PROFILY

V položce **„P2: Rychlostní program"** si můžete vybrat mezi třemi různými profily. Během tréninku můžete kdykoliv zvyšovat / snižovat rychlost nebo sklon. Zadání doby tréninku se na displeji odečítá a přičítá se dosažená vzdálenost.

1. Zapněte přístroj.
2. Zajistěte bezpečnostní klíč na běžeckém trenažéru a sponu na

oděvu uživatele.

3. Pomocí navigačních tlačítek vyberte P2: Rychlostní program a potvrďte tlačítkem Enter
4. Potvrďte zadání doby tréninku (tlačítkem Enter) nebo je změňte (pomocí navigačních tlačítek)
5. Vyberte profil (pomocí navigačních tlačítek) a potvrďte pomocí tlačítka Enter
6. Potvrďte maximální rychlost (tlačítkem Enter) nebo ji změňte (pomocí navigačních tlačítek)
7. Stiskněte tlačítko Enter pro zahájení tréninku.
8. Trénink lze kdykoliv přerušit tlačítkem STOP, pokračování v tréninku je možné během následujících 3 minut.

P2: Rychlostní profil 1

P2: Rychlostní profil 2

P2: Rychlostní profil 3

P3: PROGRAM S KALORIEMI

U tohoto programu můžete během tréninku kdykoliv zvyšovat / snižovat rychlost nebo sklon. Vede to k optimálnímu spalování tuku. Počet kalorií se zobrazuje na displeji vpravo nahoře a odečítá se.

1. Zapněte přístroj.
2. Zajistěte bezpečnostní klíč na běžeckém trenažéru a sponu na oděvu uživatele.
3. Pomocí navigačních tlačítek vyberte P3: Program s kaloriemi a potvrďte tlačítkem Enter
4. Potvrďte zadání kalorií (tlačítkem Enter) nebo je změňte (pomocí navigačních tlačítek)
5. Stiskněte tlačítko Enter pro zahájení tréninku.
6. Trénink lze kdykoliv přerušit tlačítkem STOP, pokračování v tréninku je možné během následujících 3 minut.
7. Po ukončení programu se zahájí COOL DOWN (vyklusávání) v době trvání 4 min (lze ukončit pomocí stisknutí tlačítka STOP).

P4: PROGRAM SE VZDÁLENOSTÍ

U tohoto programu můžete během tréninku kdykoliv zvyšovat / snižovat rychlost nebo sklon. Zadání tréninkové vzdálenosti se na displeji odečítá.

1. Zapněte přístroj.
2. Zajistěte bezpečnostní klíč na běžeckém trenažéru a sponu na oděvu uživatele.
3. Pomocí navigačních tlačítek vyberte P4: Program se vzdáleností a potvrďte tlačítkem Enter
4. Potvrďte zadání tréninkové vzdálenosti (tlačítkem Enter) nebo je změňte (pomocí navigačních tlačítek)
5. Stiskněte tlačítko Enter pro zahájení tréninku.
6. Trénink lze kdykoliv přerušit tlačítkem STOP, pokračování v tréninku je možné během následujících 3 minut.
7. Po ukončení programu se zahájí COOL DOWN (vyklusávání) v době trvání 4 min (lze ukončit pomocí stisknutí tlačítka STOP).

P5: PROGRAM HRC SE STOUPÁNÍM

Uživatel má možnost individuálního nastavení programu na základě cílové hodnoty srdeční tepové frekvence. Běžecký trenažér v programu automaticky nastavuje stoupání pro dosažení a udržení cílové srdeční tepové frekvence uživatele. Během tréninku nemůže uživatel ručně měnit rychlost nebo stoupání.

Aby uživatel mohl používat programy kontroly srdce, musí nosit prsní pás.

1. Zapněte přístroj.
2. Zajistěte bezpečnostní klíč na běžeckém trenažéru a sponu na oděvu uživatele.
3. Pomocí navigačních tlačítek vyberte P5: Program HRC se stoupáním a potvrďte tlačítkem Enter
4. Potvrďte zadání věku (tlačítkem Enter) nebo je změňte (pomocí navigačních tlačítek)
5. Potvrďte zadání doby tréninku (tlačítkem Enter) nebo je změňte (pomocí navigačních tlačítek)
6. Potvrďte max. cílový puls (tlačítkem Enter) nebo jej změňte (pomocí navigačních tlačítek)
7. Stiskněte tlačítko Enter pro zahájení tréninku.
8. Trénink lze kdykoliv přerušit tlačítkem STOP, pokračování v tréninku je možné během následujících 3 minut.

P5: Profil pulsu

P6: PROGRAM HRC S RYCHLOSTÍ

Uživatel má možnost individuálního nastavení programu na základě cílové hodnoty srdeční tepové frekvence. Běžecký trenažér v programu automaticky nastavuje rychlost pro dosažení a udržení

cílové srdeční tepové frekvence uživatele. Během tréninku nemůže uživatel ručně měnit rychlost nebo stoupání.

Aby uživatel mohl používat programy kontroly srdce, musí nosit prsní pás.

1. Zapněte přístroj.
2. Zajistěte bezpečnostní klíč na běžeckém trenažéru a sponu na oděvu uživatele.
3. Pomocí navigačních tlačítek vyberte P6: Program HRC s rychlostí a potvrďte tlačítkem Enter
4. Potvrďte zadání věku (tlačítkem Enter) nebo je změňte (pomocí navigačních tlačítek)
5. Potvrďte zadání doby tréninku (tlačítkem Enter) nebo je změňte (pomocí navigačních tlačítek)
6. Potvrďte max. cílový puls (tlačítkem Enter) nebo jej změňte (pomocí navigačních tlačítek)
7. Stiskněte tlačítko Enter pro zahájení tréninku.
8. Trénink lze kdykoliv přerušit tlačítkem STOP, pokračování v tréninku je možné během následujících 3 minut.

P6: Profil pulsu

Upozornění k programům kontroly srdce:

Pokud nebude rozpoznána srdeční tepová frekvence, sníží se automaticky z bezpečnostních důvodů rychlost až na 1 km/h (metrické jednotky), 0,6 MPH (imperiální jednotky).

ZMĚNA SYSTÉMU

Položky nabídky Unit (metrické/imperiální jednotky) LCD a Controller Version, celková doba běhu, celkový běžecký výkon, Summer (ZAP/VYP) a nastavení doby pohotovostního režimu (Stand-by), lze zpracovávat samostatně. Položky LCD a Controller Version, celková doba běhu, celkový běžecký výkon lze pouze číst a nelze je měnit.

Pro provedení změn systémových nastavení se musíte nacházet ve výběru programu.

.

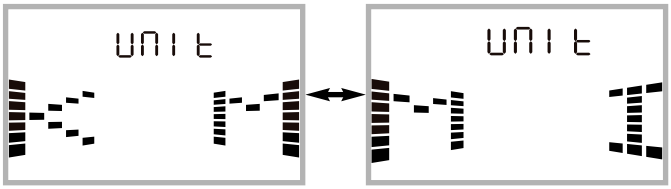
Stiskněte tlačítko SPEED (-) po dobu alespoň 2 s, nyní se nacházíte v nabídce změn systémových nastavení.

Režim nastavení lze kdykoliv bez jakýchkoliv změn opět opustit prostřednictvím tlačítka STOP.

Přechod do dalších položek nabídky se provádí stisknutím tlačítka SPEED (-) nebo SPEED (+).

1) Přechod mezi systémem metrických a imperiálních jednotek

Na displeji je zobrazeno "UNit".

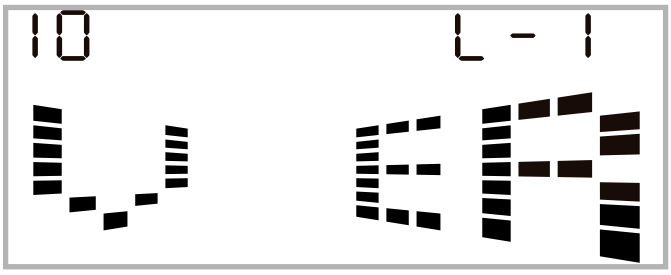


Pro změnu mezi KM a MI stiskněte tlačítko START.

Pro potvrzení a opuštění nabídky stiskněte tlačítko STOP.

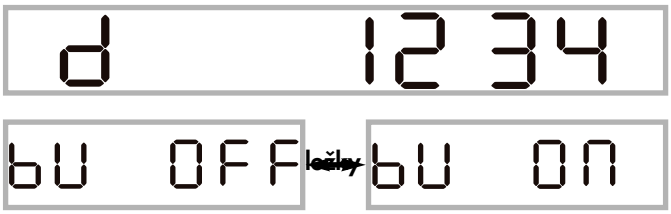
Jednotka pro rychlost a vzdálenost se změní odpovídajícím způsobem.

2) Zjištění LCD a Controller Version



3) Zjištění celkové doby běhu v hodinách

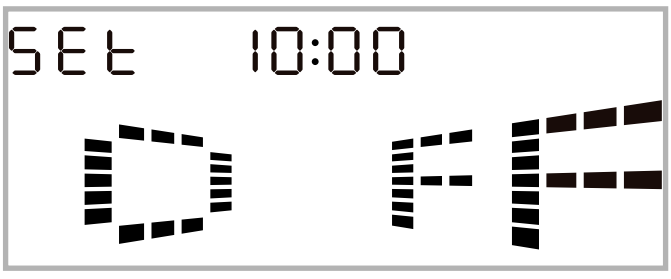
4) Zjištění celkového běžeckého výkonu (km nebo míle)



Pro zapnutí nebo vypnutí položky Summer jednoduše stiskněte tlačítko START.

Displej se poté přepne do režimu výběru programu.

6) Nastavení doby pro pohotovostní režim (Stand-by



Stiskněte tlačítko START a poté můžete nastavit dobu vypnutí pomocí tlačítka Speed (+) nebo Speed(-).

Opětovné stisknutí tlačítka START potvrdí zadanou hodnotu.

SHRNUTÍ HLÁŠENÍ / UPOZORNĚNÍ NA LCD DISPLEJI.

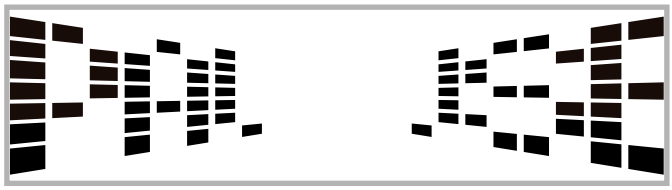
Zapnutí

Výběr programu

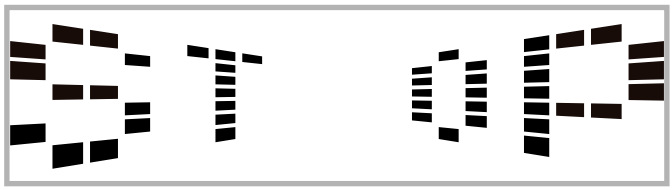
Připraven

Výstražné hlášení

Tréninková přestávka



Zastavení tréninku



Upozornění: Přístroj se přepíná do pohotovostního režimu (Stand-by)

Je potřeba kalibrace sklonu (prosím kontaktujte zákaznický servis)

Je nutné okamžitě provést údržbu běžeckého trenažéru

Není zapojen bezpečnostní klíč

Návod na trénink

Běh je velmi efektivní formou kondičního tréninku. S běžeckým trenažérem můžete doma nezávisle na počasí provádět kontrolovaný a dávkovaný běžecký trénink. Běžecký trenažér je vhodný nejen pro jogging, nýbrž také pro trénink chůze. Dříve než začnete s tréninkem, přečtěte si pečlivě následující pokyny!

Plánování a řízení Vašeho běžeckého tréninku

Podkladem pro plánování tréninku je Vaše aktuální tělesná kondice. Zátěžovým testem může Váš lékař diagnostikovat Vaší osobní výkonnost, která představuje základ pro plánování Vašich tréninků. Pokud jste si nenechali provést zátěžový test, je nutno se v každém případě vyvarovat vysokých tréninkových zatížení, popř. přetížení. Pro plánování byste si měli pamatovat následující zásadu: Vytrvalostní trénink je regulován jak rozsahem zatížení, tak i výší/intenzitou zatížení.

Orientační hodnoty pro vytrvalostní trénink

Intenzita zatížení

Intenzita zatížení je při běžeckém tréninku přednostně kontrolována prostřednictvím Vaší srdeční frekvence.

Maximální puls: Pod maximálním zatížením rozumíme dosažení individuálního maximálního pulsu. Maximální dosažitelná srdeční frekvence je závislá na věku.

Platí tu orientační vzorec: Maximální srdeční frekvence za minutu odpovídá 220 tepům mínus věk.

Příklad: Věk 50 let > 220 – 50 = 170 tepů/min.

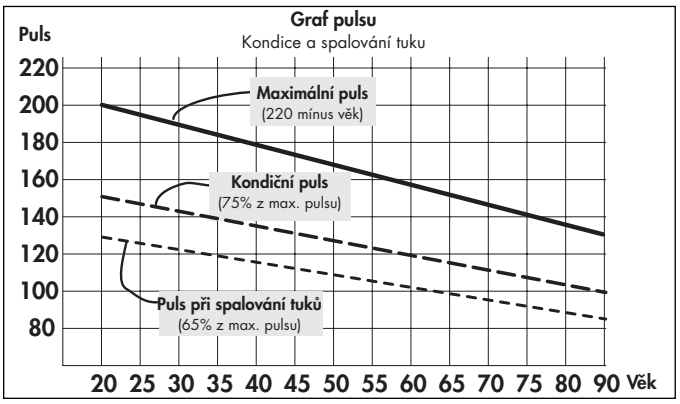
Puls po zátěži:

Puls po zátěži:

Optimální intenzita pulsu po zátěži je dosažena při 65-75% individuálního srdečního/oběhového výkonu (srov. diagram).

65% = tréninkový cíl spalování tuků

75% = tréninkový cíl zlepšení kondice



V závislosti na věku se tato hodnota mění.

Intenzita je při tréninku s běžeckým trenažérem na jedné straně regulována rychlostí běhu a na druhé straně úhlem sklonu pásu. Se stoupající rychlostí běhu se zvyšuje tělesné zatížení. Roste rovněž, pokud se zvětší úhel sklonu. Jako začátečník se vyvarujte příliš vysokého tempa běhu nebo tréninku s vysokým úhlem sklonu pásu, protože by přitom mohla být rychle překročena doporučená tepová frekvence. Při tréninku byste měli stanovit svou individuální rychlost běhu a úhel sklonu tak, abyste dosáhli optimální tepové frekvence podle výše uvedených údajů. V průběhu tréninku kontrolujte podle své tepové frekvence, zda trénujete ve svém rozsahu intenzity.

Rozsah zatížení

Trvání jedné tréninkové jednotky a jejich četnost v týdnu:

Optimální rozsah zatížení je zajištěn, pokud je po delší čas dosaženo 65 – 75% individuálního srdečního/oběhového výkonu.

Přibližné pravidlo:

Četnost tréninků	Doba tréninku
denně	10 min.
2-3 x týdně	20 -30 min.
1-2 x týdně	30 -60 min.

Začátečníci by neměli začínat tréninkovými jednotkami 30-60 minut. Trénink začátečníků může být v prvních 4 týdnech koncipován v intervalech:

Četnost tréninků	Rozsah jedné tréninkové jednotky
	1. týden
3 x týdně	2 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 2 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení minuty tréninku
	2. týden
3 x týdně	3 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 3 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 2 minuty tréninku
	3. týden
3 x týdně	4 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 3 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 3 minuty tréninku
	4. týden
3 x týdně	5 minut tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 4 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 4 minuty tréninku

Zahřívání

Na počátku každé tréninkové jednotky byste se měli 3-5 minut s pomalu rostoucím zatížením zahřívat, abyste uvedli své srdce/krevní oběh a svalstvo „do pohybu".

Ochlazování

Stejně důležité je takzvané "ochlazování". Po každém tréninku byste měli ještě další 2 - 3 minuty pomalu dobíhat.

Zatížení pro Váš další vytrvalostní trénink by mělo být zásadně nejprve zvyšováno prostřednictvím rozsahu zatížení, např. trénovat denně 20 minut místo 10 minut nebo týdně 3x místo 2x. Vedle individuálního plánu svého vytrvalostního tréninku můžete na tréninkovém počítači běžeckého trenažéru vyvolat integrované tréninkové programy.

Následujícím způsobem můžete zjistit, zda Váš trénink po několika týdnech dosáhl požadovaného účinku:

1. Určitý vytrvalostní výkon zvládnete s menším srdečním / oběhovým výkonem.
2. Vydržíte určitý vytrvalostní výkon se stejným srdečním / oběhovým výkonem delší dobu.

3. Po určitém srdečním / oběhovém výkonu se zotavíte rychleji než předtím.

Pokyny k měření tepu ručním snímačem

Nízké napětí vyvolané kontrakcí srdce je snímáno ručními snímači a vyhodnocováno elektronikou.

- Obemkněte kontaktní plochy vždy oběma rukama
- Vyvarujte se trhavého svírání
- Držte ruce v klidu a vyvarujte se kontrakcí a tření na kontaktních plochách.

Zvláštní pokyny k tréninku

Průběh pohybů při běhu je asi všem znám. Přesto je nutno při průběhu tréninku zohlednit některé body:

- Před tréninkem vždy dbejte na správné postavení a stabilitu přístroje.
- Nastupujte na stroj a vystupujte z něj pouze při úplném klidu pásu a držte se přitom pevně madel.
- Upevněte si před spuštěním běžeckého trenažéru šňůru bezpečnostního klíče pro zastavení pásu na oblečení.
- Trénujte s odpovídající běžeckou, popř. sportovní obuví.
- Běh na běžeckém trenažéru se odlišuje od běhu na normálním podkladu. Proto byste se měli na běžecký trénink na trenažéru připravit pomalou chůzí.
- Během prvních tréninkových jednotek se pevně držte madel, abyste se vyvarovali nekontrolovaných pohybů, které by mohly vést k pádu. To platí zejména při obsluze počítače během tréninku.
- Začátečníci by neměli sklon pásu nastavovat do příliš vysoké polohy, aby se vyvarovali přetížení.
- Běhejte pokud možno rovnoměrným rytmem.
- Trénujte pouze uprostřed pásu.

SK BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Informácie pre vašu bezpečnosť:

- Aby sa zabránilo zraneniam v dôsledku nesprávneho zaťaženia alebo preťaženia, smie sa tréningový prístroj obsluhovať len podľa návodu.
- Pred prvým uvedením do prevádzky a dodatočne po cca 6 prevádzkových dňoch treba skontrolovať pevné osadenie spojení.
- Pravidelne kontrolujte funkčnosť a riadny stav tréningového prístroja.
- Bezpečnostno-technické kontroly patria k povinnostiam prevádzkovateľa a musia sa vykonávať pravidelne a dôkladne.
- Úroveň bezpečnosti prístroja sa dá udržiavať len za predpokladu, že sa pravidelne kontrolujú poškodenia a opotrebovanie.
- Chybné alebo poškodené diely treba ihneď vymeniť. Zásahy na elektrických dieloch smie vykonávať len kvalifikovaný personál. Používajte len originálne náhradné diely firmy KETTLER.
- Až do opravy sa prístroj nesmie používať.
- Na čistenie, ošetrovanie a údržbu používajte výlučne súpravu na ošetrovanie prístrojov KETTLER, výr. č. 7921-000
- Pred začiatkom tréningu si prostredníctvom svojho obvodného lekára objasnite, či ste zdravotne spôsobilí pre tréning s týmto prístrojom. Lekársky nález by mal byť základom na vytvorenie vášho tréningového programu. Nesprávny alebo nadmerný tréning môže viesť k poškodeniu zdravia.
- Bežecký pás sa smie používať len na svoj určený účel, t. j. na bežecký a chodecký tréning dospelých osôb.
- Rešpektujte maximálnu hmotnosť používateľa.
- Trénujte vždy len so zasunutým bezpečnostným kľúčom.
- Pri prvých tréningových jednotkách sa oboznámte s priebehom pohybu pri nízkej rýchlosti.
- V prípade neistoty sa pevne chyťte za rukoväte, vystúpte z pásu na bočné plošiny a zastavte pás.

Dôležité: Rešpektujte aj bezpečnostné pokyny v návode na montáž a zostavenie.

Bezpečnostný spínač

- Pred každým tréningom zasuňte bezpečnostný kľúč do bezpečnostného spínača a šnúru bezpečnostného kľúča pripnite na oblečenie. Prispôsobte dĺžku šnúry: Pri „potknutí" sa má bezpečnostný spínač spustiť.
- Bezpečnostný spínač bol vyvinutý na to, aby okamžite vypol pohony pre pás a výškové nastavenie v prípade, že by ste spadli alebo by ste sa nachádzali v núdzovej situácii. Preto používajte bezpečnostný spínač len na núdzové zastavenie. Aby ste bežecký pás počas tréningu zastavili bezpečne, pohodlne a za úplne normálnych podmienok, použite tlačidlo STOP.
- Preskúšanie bezpečnostného spínača pred začiatkom tréningu
- Postavte sa na bočné plošiny a spustite pás s minimálnou rýchlosťou. Vytiahnite bezpečnostný kľúč z bezpečnostného spínača. Pás sa musí ihneď zastaviť. Potom znova zasuňte bezpečnostný kľúč do bezpečnostného spínača a šnúru pripnite na oblečenie. Pri zastavenom páse sa pohnite smerom dozadu. Bezpečnostný kľúč sa musí uvoľniť z bezpečnostného spínača. Šnúra by mala zostať ešte pevne pripevnená na oblečení. Potom znova zasuňte bezpečnostný kľúč do bezpečnostného spínača.
- Zaistenie bežeckého pásu
- Nekontrolovanému použitiu bežeckého pásu treťou osobou sa dá zabrániť vytiahnutím bezpečnostného kľúča. Bezpečnostný kľúč starostlivo uschovajte a zabráňte tomu, aby sa k bezpečnostnému kľúču dostali deti!

SK PREVÁDZKA ZOBRAZOVACIEHO POČÍTAČA TRACK MOTION

DISPLEJ

	Symbol	Stúpanie
	Symbol	Rýchlosť
	Symbol	Údržba bežeckého pásu
Cool Down	Cool Down	„Dobehnutie"
Recovery	Recovery	Zistenie fyzickej kondície
	Symbol	Bezpečnostný spínač
	Indikácia	pulzu v bpm (beat per minute = údery za minútu)
Age	Indikácia	veku
%	Indikácia	stúpania v %
miles km	Indikácia	Tréningová trať v km alebo míľach
mph km/h	Indikácia	Rýchlosť v km/h alebo mph
	Indikácia	Spotreba energie v kilokalóriách

INDIKOVANÉ HODNOTY

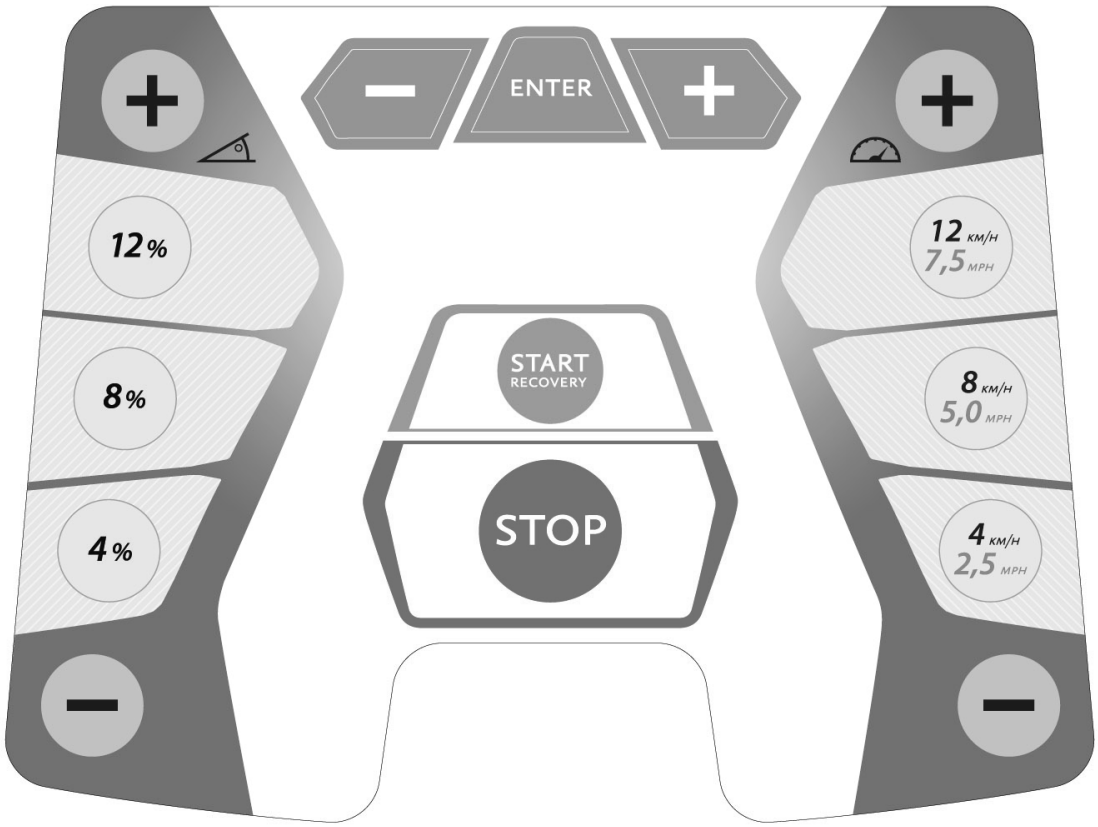
Počas programovania

Indikátor	Rozsah zadania	Rozlíšenie	Odstupňovanie
Vek	10-99	XX	1
Čas	10:00 ~ 99:00 min	XX:XX	01:00
Tréningová trať	1,0~50,0 km (metrická miera), 0,6~30,0 míľ (anglická miera)	XX.X	0.2
MAX. SPEED	max: 16 km/h (metrická miera),10 mph (anglická miera)	XX.X	0.5
MAX.INCLINE	max: 12%	XX	1
Pulz v cieli	70~210 bpm	XXX	1

Počas tréningu

Indikátor	Rozsah zobrazenia	Rozlíšenie	Odstupňovanie
Čas	Štandardný: 00:00~99:59 do 99 min. 59 s, potom 01:40~18:00 od 1 hod. 40 min.	XX	1
Tréningová trať	0,00~9,99 km (metrická miera), 0,00~9,99 mi (anglická miera) do 9,99 (km/mi)	X:XX	0.01
	10,00~9,99 km (metrická miera), 10,00~9,99 mi (anglická miera) do 10 (km/mi)	XX.X	0.1
Kilokalórie	0-999	XXX	1
Prírastok srdcovej frekvencie	40-240 bmp	XXX	1
INCINE	0~12.0 %	XX	1
SPEED	1,0~16,0 km/h (metrická miera), 0,6~10 mph (anglická miera)	XX.X	0.1

SK KLÁVESNICA



ENTER	ENTER	Potvrdenie programov a hodnôt
– +	CURSOR (+) (–)	Navolenie programov a hodnôt
+ –	INCLINE (+) (–)	Nastavenie stúpania
4 % 8 % 12 %	DIRECT INCLINE (4%, 8%, 12%)	Priame navolenie stúpania
+ –	SPEED (+) (–)	Nastavenie rýchlosti
4 KM/H 2,5 MPH 8 KM/H 5,0 MPH 12 KM/H 7,5 MPH	DIRECT SPEED (4/2.5; 8/5; 12/7.5)	Priame navolenie rýchlosti
START RECOVERY	START / RECOVERY	Spustí pás / Spustí výpočet známky fyzickej kondície
STOP	STOP	Zastaví pás

NASTAVENIE STÚPANIA

Tlačidlom INCLINE (+) sa zvýši uhol stúpania o 1 %.

Tlačidlom INCLINE (-) sa zníži uhol stúpania o 1 %.

Dlhšie stlačenie týchto tlačidiel vedie k automatickému prebiehaniu hodnôt.

Tlačidlami DIRECT INCLINE 4%, 8%, 12% pre stúpanie môžete stúpanie nastaviť priamo.

Z bezpečnostných dôvodov sa dá uhol stúpania nastaviť len manuálne. Výnimkou sú programy s profilmi stúpania a programy HRC (program na kontrolu srdcovej frekvencie). Tu sa uhol stúpania nastavuje automaticky.

NASTAVENIE RÝCHLOSTI

Tlačidlom SPEED (+) sa počas tréningu zvýši rýchlosť o 0,1 km/h (mph).

Tlačidlom SPEED (-) sa počas tréningu zníži rýchlosť o 0,1 km/h (mph).

Dlhšie stlačenie týchto tlačidiel vedie k automatickému prebiehaniu hodnôt.

Tlačidlami DIRECT SPEED (4,0 km/h / 2,5 mph), (8,0 km/h / 5,0 mph) a (12 km/h / 7,5 mph) pre rýchlosť môžete rýchlosť nastaviť priamo.

VÝBER PROGRAMU

Po zapnutí alebo po ukončení jedného programu môžete KURZOROVÝMI tlačidlami a tlačidlom ENTER navoliť iný program. K dispozícii je 6 programov s podprogramami.

PROFILOVÉ SEGMENTY

Pri navolení programov (pred začiatkom tréningu) sa priestorovo zobrazia profily pre stúpanie a rýchlosť. Profily stúpania sa zobrazia v ľavej a profily rýchlosti v pravej polovici displeja. Počas tréningu sa vľavo upravia hodnoty stúpania a vpravo hodnoty rýchlosti na existujúce segmenty. Tým môže dôjsť v zobrazení ku skresleniu profilu. Aktuálna poloha používateľa bliká.

RECOVERY

Keď sa počas tréningu objaví signál pulzu, spustite pomocou tlačidla RECOVERY meranie pulzu v rámci regenerácie. Bežecký pás sa zastaví. Zmeria sa pulz pri záťaži a o minútu neskôr pulz počas regenerácie a stanoví sa známka fyzickej kondície. Pri rovnakom tréningu je zlepšenie tejto známky mierou pre zvýšenie fyzickej kondície.

Na indikátore tréningovej dráhy sa zobrazí pulz pri záťaži P1 a na indikátore kalórií sa zobrazí pulz počas regenerácie P2. Po cca 16 sekundách prepne displej do režimu prestávky. Známka fyzickej kondície sa zobrazí v indikátore rýchlosti vpravo dole.

Výpočet známky fyzickej kondície:

$$\text{Známka} = 6 - \left(\frac{(10 \times (P1 - P2))}{P1}\right)^2$$

P1= pulz pri záťaži, P2 = pulz počas regenerácie

1,0 = veľmi dobrá F6,0 = nedostatočná

Pohotovostná prevádzka

Príkon v režime pohotovostnej prevádzky < 0,5 W.

Ak sa počas zastavenia stlačí tlačidlo Stand-by alebo uplynul čas definovaný v systémových nastaveniach, bežecký pás prepne do režimu pohotovostnej prevádzky.

Stlačením tlačidla Stand-by sa môže bežecký pás znova aktivovať.

PRESTÁVKA

Keď sa počas tréningu stlačí tlačidlo STOP, program sa preruší a aktivuje sa režim prestávky. Počas režimu prestávky funguje len tlačidlo START a STOP.

Ak sa počas režimu prestávky stlačí tlačidlo START, bežecký pás sa znova spustí a začne sa pohybovať rýchlosťou, ktorá bola aktivovaná pred prestávkou. Tréningové hodnoty sa opäť počítajú a pokračujú od hodnoty, na ktorej boli prerušené.

Ak sa počas režimu prestávky nestlačí tri minúty žiadne tlačidlo alebo sa stlačí tlačidlo STOP, program sa ukončí a zobrazí sa tréningová štatistika.

Ak by ste chceli toto zobrazenie preskočiť, stlačte jednoducho tlačidlo STOP.

VÝPOČET KALÓRIÍ

Výpočet kalórií je orientačná hodnota. Zobrazí na displeji vpravo hore. Z vypočítanej hodnoty nevyplývajú žiadne medicínske požiadavky.

SNÍMANIE PULZU

Bežecký pás je vybavený zaznamenávaním pulzu na ruke. Aby sa zabezpečilo dobré zaznamenávanie pulzu na ruke, treba obidva snímače pulzu na ruke pevne a úplne uchopiť rukami bez toho, aby sa pri tom ruky pohybovali. Pohyby rúk môžu viesť k poruchám v zaznamenávaní. Indikátor pulzu potrebuje cca 5 až 15 sekúnd na to, aby zobrazil aktuálny pulz.

Bežecký pás disponuje tiež vstavaným kompatibilným prijímačom srdcovej frekvencie POLAR. Aby ste mohli používať bezkáblový pulzový systém, musíte nosiť hrudný pás na prenos srdcovej frekvencie. Hrudný pás na prenos srdcovej frekvencie nie je obsiahnutý v rozsahu dodávky tohto bežeckého pásu. Odporúčame hrudný pás POLAR T34. Tento pás si môžete zakúpiť ako príslušenstvo v špecializovanej predajni.

Dbajte na to, že niektoré materiály, ktoré sú použité v oblečení (napr. polyester, polyamid), vytvárajú statické náboje a môžu zabrániť spoľahlivému meraniu srdcovej frekvencie. Ďalej rešpektujte, že mobilné telefóny, televízory a iné elektrické prístroje, ktoré okolo seba tvoria elektromagnetické pole, môžu takisto zapríčiniť problémy pri meraní srdcovej frekvencie.

SYMBOL ÚDRŽBY BEŽECKÉHO PÁSU

Keď sa zobrazí symbol údržby bežeckého pásu, vykonajte na bežeckom páse údržbu podľa popisu v montážnom návode.

CHYBOVÉ HLÁSENIA

Počas prevádzky sa pri výskyte chýb v riadení zobrazujú na displeji rôzne hlásenia. Chybové hlásenia sa môžu zrušiť vypnutím a zapnutím sieťového spínača. Ak by sa aj potom chybové hlásenie znova objavilo, je potrebné kontaktovať servis.

PREVÁDZKA

ZAPNUTIE

Najskôr prístroj zapnite. Zapínač/vypínač pre bežecký pás sa nachádza vedľa sieťového kábla na prednej strane pod krytom

motora. Preklopte spínač do polohy „ZAP."

BEZPEČNOSTNÝ KĽÚČ

Pred každým tréningom skontrolujte funkčnosť bezpečnostného spínača. Zasuňte bezpečnostný kľúč do bezpečnostného spínača a šnúru pripnite na oblečenie. Ak nie je bezpečnostný kľúč zasunutý do bezpečnostného spínača, zobrazí sa na displeji symbol bezpečnostného spínača.

ZAČIATOK TRÉNINGU

Pre nastúpenie a zostúpenie sa vždy pevne držte rukovätí.

Pred začiatkom tréningu sa postavte na bočnú plošinu bežeckého pásu. Prístroj nikdy neuvádzajte do pohybu, keď stojíte na bežiacej ploche. Začnite s tréningom pri pomalej rýchlosti a postupne zvyšujte rýchlosť, resp. uhol stúpania. Bežte podľa možnosti vždy v strede bežiacej plochy.

Telo a hlavu držte počas tréningu vždy nasmerované dopredu. Nikdy sa nepokúšajte na bežeckom páse otáčať, pokiaľ sa pás ešte pohybuje.

TRÉNINGOVÉ PROGRAMY

Manuálny program

Keď je prístroj zapnutý a bezpečnostný kľúč zaistený, stlačte tlačidlo START. Bežecký pás sa po 3 sekundách spustí rýchlosťou 1,0 km/h (0,6 mph).

Počas tréningu môžete rýchlosť alebo stúpanie kedykoľvek zvýšiť/znížiť. Na ukončenie tréningu stlačte tlačidlo STOP.

Pri manuálnom štarte tréningu indikátor pripočítava tréningovú dráhu a čas tréningu. Manuálny program je tréning bez časového limitu. Tréningový program sa na konci nedá uložiť.

1. Zapnite prístroj.
2. Zaistite bezpečnostný kľúč na bežeckom páse a klipsu na oblečení používateľa.
3. Stlačte tlačidlo START pre začatie tréningu.

VÝBER PROGRAMU

Používateľ má možnosť vyberať z rozličných programov.

Na výber sú nasledujúce programy:

P1: Program stúpania: s 3 rozličnými profilmi
P2: Program rýchlosti: s 3 rozličnými profilmi
P3: Program kalórií
P4: Program tratí
P5: HRC program stúpania
P6: HRC program rýchlosti

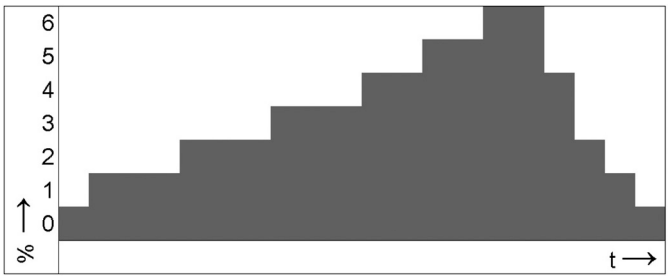
Po navolení programu môže používateľ zadať hodnoty. Prednastavená hodnota bliká a indikuje, že sa môže buď potvrdiť alebo zmeniť. Hneď ako zadáte hodnoty a potvrdíte ich, môžete začať s tréningom na bežeckom páse.

P1: PROGRAM STÚPANIA: S 3 PROFILMI

V ponuke **„P1 Program stúpania"** môžete vybrať jeden z troch prednastavených profilov. Počas tréningu môžete rýchlosť alebo stúpanie kedykoľvek zvýšiť/znížiť. Časové zadanie sa na displeji odpočítava a prejdená dráha sa pripočítava.

1. Zapnite prístroj.
2. Zaistite bezpečnostný kľúč na bežeckom páse a klipsu na oblečení používateľa.
3. „P1: Program stúpania" navoľte kurzorovými tlačidlami a potvrďte tlačidlom Enter.
4. Potvrďte časové zadanie (Enter) alebo ho zmeňte (kurzorové tlačidlá).
5. Navoľte profil (kurzorové tlačidlá) a potvrďte tlačidlom Enter.
6. Potvrďte maximálne stúpanie (Enter) alebo ho zmeňte (kurzorové tlačidlá).
7. Stlačte tlačidlo Enter pre začatie s tréningom.
8. Tréning sa môže kedykoľvek prerušiť tlačidlom STOP, obnovenie tréningu je možné v rámci 3 minút.

P1: Profil stúpania 1



P1: Profil stúpania 2

P1: Profil stúpania 3

P2: PROGRAM RÝCHLOSTI: S 3 PROFILMI

V ponuke „P2 Program rýchlosti" môžete vybrať jeden z troch rozličných profilov. Počas tréningu môžete rýchlosť alebo stúpanie kedykoľvek zvýšiť/znížiť. Časové zadanie sa na displeji odpočítava a prejdená dráha sa pripočítava.

1. Zapnite prístroj.
2. Zaistite bezpečnostný kľúč na bežeckom páse a klipsu na oblečení používateľa.
3. „P2: Program rýchlosti" navoľte kurzorovými tlačidlami a potvrďte tlačidlom Enter.
4. Potvrďte časové zadanie (Enter) alebo ho zmeňte (kurzorové tlačidlá).

5. Navoľte profil (kurzorové tlačidlá) a potvrďte tlačidlom Enter.
6. Potvrďte maximálnu rýchlosť (Enter) alebo ju zmeňte (kurzorové tlačidlá).
7. Stlačte tlačidlo Enter pre začatie s tréningom.
8. Tréning sa môže kedykoľvek prerušiť tlačidlom STOP, obnovenie tréningu je možné v rámci 3 minút.

P2: Profil rýchlosti 1

P2: Profil rýchlosti 2

P2: Profil rýchlosti 3

P3: PROGRAM KALÓRIÍ

Pri tomto programe môžete rýchlosť alebo stúpanie počas tréningu kedykoľvek zvýšiť/znížiť. Slúži na optimálne spaľovanie tuku. Počet kalórií sa zobrazí na displeji vpravo hore a odpočítava sa.

1. Zapnite prístroj.
2. Zaistite bezpečnostný kľúč na bežeckom páse a klipsu na oblečení používateľa.
3. „P3: Program kalórií“ navoľte kurzorovými tlačidlami a potvrďte tlačidlom Enter.
4. Potvrďte zadanie kalórií (Enter) alebo ho zmeňte (kurzorové tlačidlá).
5. Stlačte tlačidlo Enter pre začatie s tréningom.
6. Tréning sa môže kedykoľvek prerušiť tlačidlom STOP, obnovenie tréningu je možné v rámci 3 minút.
7. Po ukončení programu sa na 4 minúty nastaví funkcia COOL DOWN (schladenie), môže sa prerušiť tlačidlom STOP.

P4: PROGRAM TRATÍ

Pri tomto programe môžete rýchlosť alebo stúpanie počas tréningu kedykoľvek zvýšiť/znížiť. Tu sa zadanie tréningovej trate na displeji odpočítava.

1. Zapnite prístroj.
2. Zaistite bezpečnostný kľúč na bežeckom páse a klipsu na oblečení používateľa.
3. „P4: Program dráhy“ navoľte kurzorovými tlačidlami a potvrďte tlačidlom Enter.
4. Potvrďte zadanie tréningových tratí (Enter) alebo ho zmeňte (kurzorové tlačidlá).
5. Stlačte tlačidlo Enter pre začatie s tréningom.
6. Tréning sa môže kedykoľvek prerušiť tlačidlom STOP, obnovenie tréningu je možné v rámci 3 minút.
7. Po ukončení programu sa na 4 minúty nastaví funkcia COOL DOWN (schladenie), môže sa prerušiť tlačidlom STOP.

P5: HRC PROGRAM STÚPANIA

Používateľ má možnosť individuálne nastaviť program na základe svojho maximálneho cieľového pulzu. Bežecký pás nastaví automaticky v programe stúpanie, aby sa dosiahla a udržala cieľová srdcová frekvencia používateľa. Počas tréningu môže používateľ manuálne zmeniť rýchlosť alebo stúpanie.

Aby sa mohli použiť programy kontroly srdca, musí používateľ nosiť hrudný pás.

1. Zapnite prístroj.
2. Zaistite bezpečnostný kľúč na bežeckom páse a klipsu na oblečení používateľa.
3. „P5: HRC program stúpania“ navoľte kurzorovými tlačidlami a potvrďte tlačidlom Enter.
4. Potvrďte zadanie veku (Enter) alebo ho zmeňte (kurzorové tlačidlá).
5. Potvrďte časové zadanie (Enter) alebo ho zmeňte (kurzorové tlačidlá).
6. Potvrďte maximálny cieľový pulz (Enter) alebo ho zmeňte (kurzorové tlačidlá).
7. Stlačte tlačidlo Enter pre začatie s tréningom.
8. Tréning sa môže kedykoľvek prerušiť tlačidlom STOP, obnovenie tréningu je možné v rámci 3 minút.

P5: Pulzový profil

P6: HRC PROGRAM RÝCHLOSTI

Používateľ má možnosť individuálne nastaviť program na základe svojho maximálneho cieľového pulzu. Bežecký pás automaticky nastaví v programe rýchlosť, aby sa dosiahla a udržala cieľová srdcová frekvencia používateľa. Počas tréningu môže používateľ manuálne zmeniť rýchlosť alebo stúpanie.

Aby sa mohli použiť programy kontroly srdca, musí používateľ nosiť hrudný pás.

1. Zapnite prístroj.
2. Zaistite bezpečnostný kľúč na bežeckom páse a klipsu na oblečení používateľa.
3. „P6: HRC program rýchlosti“ navoľte kurzorovými tlačidlami a

potvrďte tlačidlom Enter.

4. Potvrďte zadanie veku (Enter) alebo ho zmeňte (kurzorové tlačidlá).
5. Potvrďte časové zadanie (Enter) alebo ho zmeňte (kurzorové tlačidlá).
6. Potvrďte maximálny cieľový pulz (Enter) alebo ho zmeňte (kurzorové tlačidlá).
7. Stlačte tlačidlo Enter pre začatie s tréningom.
8. Tréning sa môže kedykoľvek prerušiť tlačidlom STOP, obnovenie tréningu je možné v rámci 3 minút.

P6: Pulzový profil

HPokyn k programom kontroly srdca:

Ak srdcová frekvencia nebude rozpoznaná, z bezpečnostných dôvodov sa rýchlosť upraví nadol až na 1 km/h (metrická miera), 0,6 MPH (anglická miera).

PRESTAVENIE SYSTÉMU

Jednotlivé body menu Unit (metrická/anglická miera), Verzia LCD a jednotky Controller, Celkový čas behu, Celkový bežecký výkon, Bzučiak (Zap/Vyp) a Nastavenie času režimu pohotovostnej prevádzky sa môžu spracovať samostatne. Verzia LCD a jednotky Controller, Celkový čas behu, Celkový bežecký výkon sa dajú iba prečítať, ale nedajú sa meniť.

Na vykonanie prestavení v systéme sa musíte nachádzať vo výbere programu.

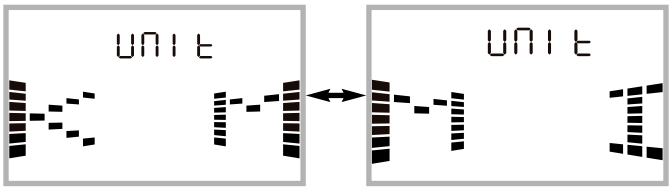
Stlačte tlačidlo SPEED (-) minimálne na 2 sekundy, teraz ste v menu Prestavenie systému.

Nastavovací režim môžete opäť kedykoľvek opustiť bez zmeny pomocou tlačidla STOP.

Do ďalších bodov menu sa dostanete stlačením tlačidla SPEED (-) alebo SPEED (+).

1) Striedanie medzi metrickým a anglickým systémom

Indikátor zobrazí „UNit".

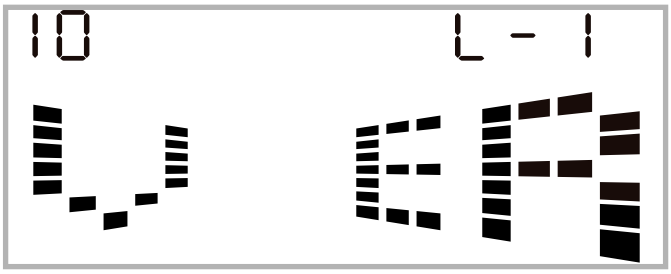


Stlačte START na striedanie medzi KM a MI.

Stlačte STOP na potvrdenie a opustenie menu.

Jednotka pre rýchlosť a dráhu sa zodpovedajúco zmení.

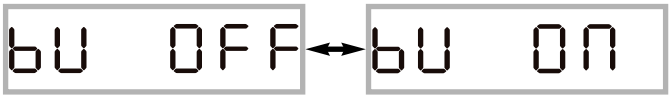
2) Prečítanie verzie LCD a jednotky Controller



3) Prečítanie celkového času behu v hodinách

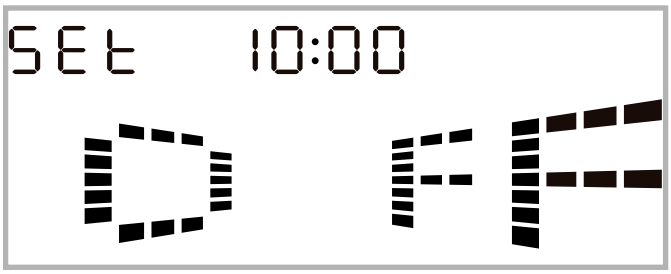
4) Prečítanie celkového bežeckého výkonu (km alebo míle)

5) Zapnutie alebo vypnutie bzučiaka



Pre zapnutie alebo vypnutie bzučiaka jednoducho stlačte START. Displej sa následne prepne do režimu pre výber programu.

6) Nastavenie času pre pohotovostnú prevádzku



Stlačte START, aby ste potom mohli nastaviť čas vypnutia tlačidlom Speed (+) alebo tlačidlom Speed (-).

Opätovné stlačenie tlačidla START potvrdí hodnotu.

ZHRNUTIE HLÁSENÍ/POKYNOV NA LCD DISPLEJI

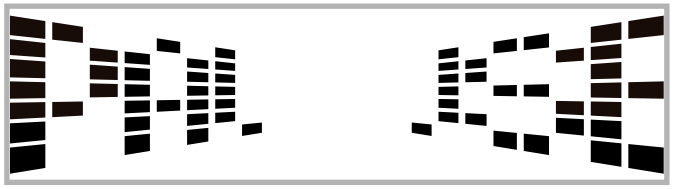
Zapnutie

Výber programu

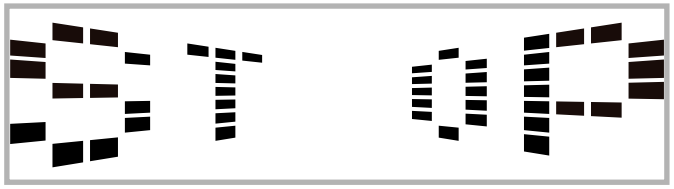
Pripravený

Výstražné hlásenie

Prestávka v tréningu



Ukončenie tréningu



Upozornenie: Prístroj sa prepne do režimu pohotovostnej prevádzky

Je potrebná kalibrácia stúpania (kontaktujte zákaznícky servis).

Na bežeckom páse sa musí bezodkladne vykonať údržba

Bezpečnostný kľúč nie je zasunutý

Návod na tréning

Beh je veľmi efektívna forma fitnes tréningu. Pomocou bežeckého pásu môžete doma nezávisle od poveternostných podmienok vykonávať kontrolovaný a dávkovaný bežecký tréning. Bežecký pás sa hodí tak pre jogging, ako aj pre chodecký tréning. Skôr ako začnete s tréningom, mali by ste si starostlivo prečítať nasledujúce pokyny!

Plánovanie a riadenie vášho bežeckého tréningu

Základom pre plánovanie tréningu je váš aktuálny telesný výkonnostný stav. Pomocou záťažového testu môže váš obvodný lekár diagnostikovať osobnú výkonnosť, ktorá predstavuje základ pre vaše plánovanie tréningu. Ak ste neabsolvovali žiaden záťažový test, je v každom prípade potrebné vyhýbať sa vysokým tréningovým zaťaženiam resp. preťaženiam. Pre plánovanie by ste si mali zapamätať nasledujúcu zásadu: Vytrvalostný tréning sa riadi nielen rozsahom zaťaženia, ale aj výškou/intenzitou zaťaženia.

Smerné hodnoty pre vytrvalostný tréning

Intenzita zaťaženia

Intenzita zaťaženia sa prednostne kontroluje pri bežeckom tréningu prostredníctvom pulzovej frekvencie vášho srdca.

Maximálny pulz: Pod maximálnym zaťažením sa rozumie dosiahnutie individuálneho maximálneho pulzu. Maximálne dosiahnuteľná srdcová frekvencia závisí od veku.

Tu platí empirický vzorec: Maximálna srdcová frekvencia za minútu zodpovedá 220 tepom mínus vek.

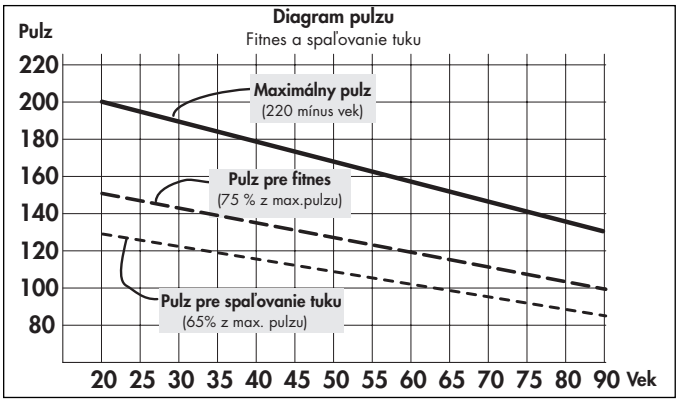
Príklad: vek 50 rokov > 220 – 50 = 170 tepov/min.

Pouls d'effort :

Optimálna intenzita zaťaženia sa dosahuje pri 65 - 75% individuálneho výkonu srdca/obehu (porov. diagram).

65% = tréningový cieľ spaľovanie tuku

75% = tréningový cieľ zlepšenie kondície



Táto hodnota sa mení v závislosti od veku.

Intenzita sa pri tréningu na bežeckom páse na jednej strane reguluje rýchlosťou behu a na druhej strane uhlom sklonu bežiacej plochy. So stúpajúcou rýchlosťou behu sa zvyšuje telesné zaťaženie. Podobne sa zvyšuje, keď sa zväčší uhol sklonu. Ako začiatočník sa vyhnite príliš vysokému tempu alebo tréningu s príliš veľkým uhlom sklonu bežiacej plochy, pretože sa pri tom môže rýchlo prekročiť odporúčaný rozsah pulzovej frekvencie. Mali by ste si stanoviť svoje bežecké tempo a uhol sklonu pri tréningu na bežeckom páse tak, aby ste dosiahli svoju optimálnu pulzovú frekvenciu podľa hore uvedených údajov. Počas behu kontrolujte na základe svojej pulzovej frekvencie, či trénujete vo svojom rozsahu intenzity.

Rozsah zaťaženia

Trvanie tréningovej jednotky a jej frekvencia za týždeň:

Optimálny rozsah zaťaženia je daný, keď sa počas dlhšieho času dosiahne 65 - 75% individuálneho výkonu srdca/obehu.

Empirické pravidlo:

Frekvencia tréningu	Trvanie tréningu
denne	10 min.
2-3 x týždenne	20 – 30 min.
1-2 x týždenne	30 – 60 min.

Začiatočníci by nemali začínať s tréningovými jednotkami 30 - 60 minút. Tréning začiatočníka môže byť v prvých 4 týždňoch koncipovaný intervalovo:

Frekvencia tréningu	Rozsah tréningovej jednotky
	1. týždeň
3 x týždenne	2-minútový tréning 1 minúta prestávka na gymnastické cvi enic 2-minútový tréning 1 minúta prestávka na gymnastické cvi enic 2-minútový tréning
	2. týždeň
3 x týždenne	3-minútový tréning 1 minúta prestávka na gymnastické cvi enic 3-minútový tréning 1 minúta prestávka na gymnastické cvi enic 2 minútový tréning
	3. týždeň
3 x týždenne	4-minútový tréning 1 minúta prestávka na gymnastické cvi enic 3-minútový tréning 1 minúta prestávka na gymnastické cvi enic 3-minútový tréning
	4. týždeň
3 x týždenne	5-minútový tréning 1 minúta prestávka na gymnastické cvi enic 4-minútový tréning 1 minúta prestávka na gymnastické cvi enic 4-minútový tréning

Zahriatie

Na začiatku každej tréningovej jednotky by ste sa mali 3 - 5 minút rozbiehať resp. zahrievať s pomaly stúpajúcim zaťažením, aby ste dostali vaše srdce/obeh a vaše svalstvo do „poklusu".

Ochladenie

Rovnako dôležité je takzvané „ochladenie". Po každom tréningu by ste mali ešte cca 2- 3 minúty pomaly bežať ďalej.

Zaťaženie pre váš ďalší vytrvalostný tréning by sa malo zásadne zvyšovať najskôr prostredníctvom rozsahu zaťaženia, napr. denne sa trénuje namiesto 10 minút, 20 minút alebo namiesto týždenne sa trénuje 2x, 3x. Popri individuálnom plánovaní vášho vytrvalostného tréningu môžete siahnuť po tréningových programoch, ktoré sú integrované v tréningovom počítači bežeckého pásu.

Či váš tréning po niekoľkých týždňoch dosiahol želané účinky, môžete zistiť nasledovne:

1. Zvládnete určitý vytrvalostný výkon s nižším výkonom srdca/obehu ako predtým.
2. Vydržíte určitý vytrvalostný výkon s rovnakým výkonom srd-

ca/obehu počas dlhšieho času.

3. Po určitom výkone srdca/obehu sa zotavíte rýchlejšie ako predtým.

Pokyny pre meranie pulzu pomocou pulzu na ruke

Najmenšie napätie vytvorené kontrakciou srdca sa zaznamenáva pomocou snímačov na ruke a vyhodnocuje sa elektronikou.

- Chyťte kontaktné plochy vždy obidvoma rukami.
- Vyhnite sa trhanému držaniu
- Ruky držte pokojne a vyhnite sa kontrakciám a treniu na kontaktných plochách.

Osobitné pokyny pre tréning

Priebeh pohybu behu by mal byť známy každému. Napriek tomu by sa pri bežeckom tréningu mali rešpektovať niektoré body.

- Vždy pred tréningom dbajte o správne postavenie a státie prístroja.
- Na prístroj vystupujte a zostupujte z neho len pri úplnom zastavení pásu a držte sa pritom pevne držadla.
- Pred štartom bežeckého pásu upevnite na svoje oblečenie šnúru bezpečnostného kľúča pre zastavenia pásu.
- Trénujte s vhodnou bežeckou resp. športovou obuvou.
- Beh na bežeckom páse sa odlišuje od behu na normálnom podklade. Preto by ste sa na bežecký tréning mali pripraviť pomalým chodením na bežeckom páse.
- Počas prvých tréningových jednotiek sa pevne držte držadla, aby ste sa vyhli nekontrolovaným pohybom, ktoré by mohli vyprovokovať pád. Toto platí obzvlášť pri obsluhe počítača počas bežeckého tréningu.
- Začiatočníci by nemali nastavovať uhol sklonu bežiacej plochy do príliš vysokej polohy, aby sa vyhli preťaženiam.
- Podľa možnosti behajte vždy v rovnomernom rytme.
- Trénujte len v strede bežiacej plochy.

H BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

Információk az Ön biztonsága érdekében:

- A hibás terhelés vagy túlterhelés miatti sérülések elkerülése érdekében a tréningkészüléket csak az útmutató leírásainak megfelelően szabad használni.
- Az első használat előtt, valamint kb. 6 használati nap után ellenőrizni kell, hogy megfelelőek-e a csatlakozások.
- Rendszeresen ellenőrizze a tréning készülék működőképességét, valamint hogy megfelelő állapotban van-e.
- A biztonságtechnikai ellenőrzés a felhasználó kötelességeihez tartozik, és ezt rendszeresen és szabályszerűen kell végrehajtani.
- A készülék biztonsági szintje csak akkor tartható fenn, ha rendszeresen ellenőrzik a károsodásokat és a kopást.
- A hibás vagy sérült alkatrészeket haladéktalanul ki kell cserélni. Elektromos alkatrészekkel kapcsolatos beavatkozást csak szakképesítéssel rendelkező személy végezhet. Csak eredeti KETTLER pótalkatrészeket használjon.
- A gépet nem szabad használni, amíg nem javították meg.
- A tisztításhoz, ápoláshoz és a karbantartáshoz kizárólag a KETTLER készülékápoló készletet használja (cikkszám: 7921-000).

- A tréningek megkezdése előtt kérje ki háziorvosa véleményét arról, hogy egészségügyileg alkalmas-e a készülékkel történő edzésre. Az orvosi lelet képezi a tréningprogram összeállításának alapját. A nem megfelelő, vagy túlzottan megterhelő tréning egészségügyi károsodáshoz vezethet.
- A futópad kizárólag rendeltetésének megfelelően, azaz felnőttek számára futó és gyalogló tréningre használható.
- Vegye figyelembe a maximálisan megengedett felhasználói súlyt.
- Minden alkalommal csak felhelyezett biztonsági kulccsal folytasson edzést.
- Az első tréning egység előtt alacsony sebesség mellett ismerkedjen meg a mozgási folyamatokkal.
- Nem biztonságos esetben kapaszkodjon meg a kapaszkodóban, és hagyja el a futópadot a két oldalon található fix részen keresztül, majd állítsa le a futópadot.

Fontos: Kérjük, vegye figyelembe az összeszerelési és építési útmutató biztonsági utasításait is.

Biztonsági kapcsoló

- Minden edzés előtt rögzítse a biztonsági kulcsot a biztonsági kapcsolón és erősítse a biztonsági kulcs zsinórját a ruhájára. Állítsa be a zsinór hosszúságát: „Botláskor" a biztonsági kulcsnak ki kell oldani.
- A biztonsági kapcsolót azért fejlesztettük ki, hogy azonnal leállítsa a futópad hajtásait és a magasság állítót, ha elesik vagy vészhelyzet áll fenn. A biztonsági kapcsolót csak vészleállítóként használja. Átlagos körülmények mellet tréning közben a futópad biztonságos, kényelmes és teljes leállításához használja a STOP gombot.
- A biztonsági kapcsoló ellenőrzése edzés előtt
- Álljon a két oldalon található fix részre és indítsa el a szalagot minimális sebességgel. Húzza ki a biztonsági kulcsot a biztonsági kapcsolóból. A szalagnak azonnal meg kell állni. Ezután rögzítse a biztonsági kulcsot ismét a biztonsági kapcsolóba és rögzítse a zsinórt a ruhájára. Az álló szalagon mozogjon hátrafelé. A biztonsági kulcsnak le kell válni a biztonsági kapcsolóról. A zsinórnak továbbra is a ruházaton kell lenni. Ezután rögzítse a biztonsági kulcsot újra a biztonsági kapcsolóra.
- A futópad biztosítása
- A futópad harmadik személy általi, ellenőrzés nélküli használatát a biztonsági kulcs eltávolításával lehet elkerülni. Kérjük, gondosan őrizze meg a biztonsági kulcsot, és a biztonsági kulcs gyerekek kezébe ne kerüljön!

H A TRACK MOTION KIJELZŐ MŰKÖDÉSE

KIJELZŐ

	szimbólum	emelkedés
	szimbólum	sebesség
	szimbólum	futópad karbantartása
Cool Down	Cool Down	„levezetés”
Recovery	Recovery	a fitneszjegy kiszámítása
	szimbólum	a biztonsági kapcsoló szimbóluma
	kijelzés	pulzus kijelzése bpm-ben (beats per minute = percenkénti szívverés)
Age	kijelzés	az életkor kijelzése
%	kijelzés	emelkedés kijelzése %-ban
miles km	kijelzés	kijelzés – a tréning alatt megtett távolság km-ben vagy mérföldben
mph km/h	kijelzés	sebesség km/h-ban vagy mph-ban
	kijelzés	energiafelhasználás kilokalóriában

KIJELZETT ÉRTÉKEK

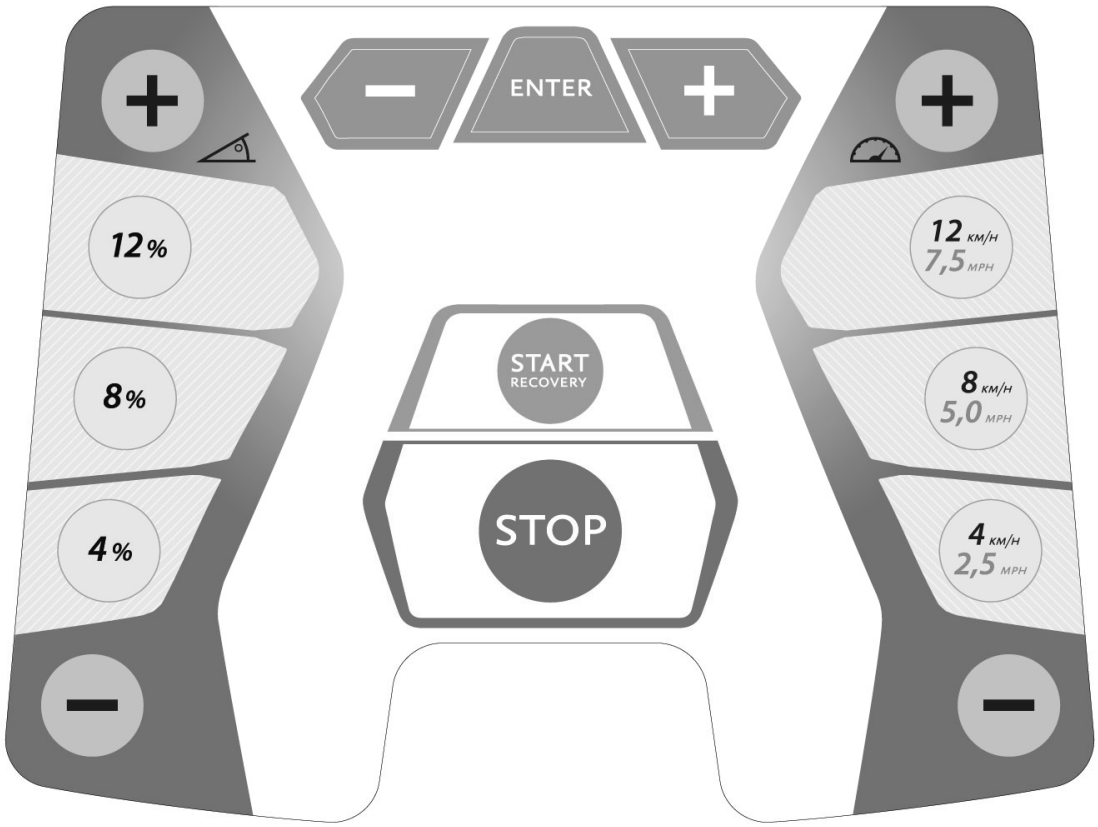
A programozás során

Kijelzés	Értéktartomány	Felbontás	Fokozat
Életkor	10-99	XX	1
Idő	10:00 ~ 99:00 perc	XX:XX	01:00
Tréningszakasz	1,0-50,0 km (metrikus), 0,6-30,0 mérföld (angolszász)	XX.X	0.2
MAX. SPEED	Max.: 16 km/h (metrikus), 10 mph (angolszász)	XX.X	0.5
MAX.INCLINE	max: 12%	XX	1
Pulzuscélérték	70~210 bpm	XXX	1

A tréning során

Kijelzés	Kijelzési tartomány	Felbontás	Fokozat
Idő	Normál: 99 perc 59 mp-ig 00:00-99:59, majd 1 óra 40 perctől 01:40-18:00	XX	1
Tréningszakasz	0,00-9,99 km (metrikus), 0,00-9,99 mi (angolszász) 9,99-ig (km/mi)	X:XX	0.01
	10,0-9,99 km (metrikus), 10,0-99,9 mi (angolszász) 10-től (km/mi)	XX.X	0.1
Kilokalória	0-999	XXX	1
Szívverés	40-240 bmp	XXX	1
INCINE	0~12.0 %	XX	1
SPEED	1,0-16,0 km/h (metrikus), 0,6-10 mph (angolszász)	XX.X	0.1

H BILLENTYŰZET



ENTER	ENTER	programok és értékek jóváhagyása
– +	CURSOR (+) (–)	programok és értékek kiválasztása
+ –	INCLINE (+) (–)	– emelkedés beállítása
4 % 8 % 12 %	DIRECT INCLINE (4%, 8%, 12%)	emelkedés közvetlen kiválasztása
+ –	SPEED (+) (–)	sebesség beállítása
4 KM/H 2,5 MPH 8 KM/H 5,0 MPH 12 KM/H 7,5 MPH	DIRECT SPEED (4/2.5; 8/5; 12/7.5)	sebesség közvetlen kiválasztása
START RECOVERY	START / RECOVERY	szalag indítása / fitneszjegy kiszámításának indítása
STOP	STOP	szalag leállítása

AZ EMELKEDÉS BEÁLLÍTÁSA

Az INCLINE (+) gombbal 1 %-kal lehet növelni az emelkedés szögét.

Az INCLINE (-) gombbal 1 %-kal lehet csökkenteni az emelkedés szögét.

Ha a gombot hosszabb ideig nyomja, akkor az értékek automatikus átfutnak.

A 4%, 8%, 12% DIRECT INCLINE gombokkal közvetlenül beállíthatja az emelkedés mértékét.

Az emelkedő szögét biztonsági okokból csak manuálisan lehet állítani. Kivételt csak az emelkedésprofillal rendelkező programok és a HRC program (szívfrekvenciát ellenőrző program) képez. Itt az emelkedő szögének beállítása automatikusan történik.

SEBESSÉG BEÁLLÍTÁSA

A SPEED (+) gombbal a sebességet emelhetjük tréning közben 0,1 km/h (mph) egységgel.

A SPEED (-) gombbal a sebességet csökkenthetjük tréning közben 0,1 km/h (mph) egységgel.

Ha a gombot hosszabb ideig nyomja, akkor az értékek automatikus átfutnak.

A DIRECT SPEED gombokkal (4,0 km/h / 2,5 mph, 8,0 km/h / 5,0 mph és 12 km/h / 7,5 mph) közvetlenül beállíthatja a sebességet.

A PROGRAM KIVÁLASZTÁSA

Program bekapcsolását vagy befejezését követően a kurzorgombokkal és az ENTER gombbal választhatja ki a kívánt programot. Hat program áll rendelkezésre, amelyek alprogramokat tartalmaznak.

PROFILSZEGMENSEK

A programok kiválasztásakor (a tréning megkezdése előtt) az emelkedő és a sebesség profilok jelennek meg. Az emelkedőprofilok kijelző bal oldal oldalán, a sebességprofilok a jobb oldalán jelennek meg. A tréning során bal oldalon az emelkedési értékeket, jobb oldalon pedig a sebesség értékeit vetíti a készülék a kijelzett szegmensekre. Emiatt a kijelzés alapján tévesen ítélheti meg a profilt. A felhasználó aktuális pozíciója villog.

RECOVERY

Ha a tréning alatt pulzusjel érkezik, a RECOVERY gombbal aktiválja a pulzusmérést a pihenési szakaszban. A futópad leáll. A készülék megméri a terhelési pulzust, majd egy perccel később a pihenési szakaszban is megméri pulzust, és kiszámítja a fitneszjegyet. Ugyanolyan tréning mellett ennek a jegynek a javulása jelzi az erőnlét javulásának mértékét.

A megtett távolság kijelzőjén a P1 (pulzus terhelési állapotban), a kalóriakijelzőn pedig a P2 (pulzus pihenési állapotban) jelenik meg. Kb. 16 másodperc múlva vált a kijelző szünet üzemmódba. A fitneszjegy jobbra lent, a sebességkijelzőn jelenik meg.

A fitneszjegy kiszámítása:

$$\text{Jegy} = 6 - \left(\frac{(10 \times (P1 - P2)}{P1}\right)^2$$

P1= terhelési pulzus, P2 = pihenési szakasz pulzusszáma

1,0 = jeles F6,0 = elégtelen

Készenléti állapot

Készenléti állapotban a készülék teljesítményfelvétele kevesebb, mint 0,5 Watt.

Ha nyugalmi állapotban megnyomja a készenléti állapot gombját, vagy a rendszerbeállításokban megadott idő letelik, a futópad készenléti állapotba kapcsol.

A készenléti állapot gombjának megnyomásával a futópad ismét aktiválható.

SZÜNET

Ha tréning közben megnyomja a STOP gombot, a program megszakad, és aktiválódik a szünet üzemmód. Szünet üzemmód alatt csak a START és a STOP gombok működnek.

Ha a szünet üzemmód során megnyomja a START gombot, akkor a futópad újra elindul, és azt a sebességet veszi fel, amely a szünet funkció előtt aktiválva volt. A tréning értékek számolása a megszakítás előtti értéktől folytatódik.

Ha a szünet üzemmód során három percig egyik gombot sem nyomja meg, vagy a STOP gombot megnyomja, a program befejeződik, és megjelennek a tréning statisztikai adatai.

Ha ezt át kívánja ugrani, egyszerűen nyomja meg a STOP gombot.

A KALÓRIA KISZÁMÍTÁSA

A kiszámított kalória csupán irányérték. A kijelző jobb felső részén jelenik meg. A kiszámított érték nem felel meg az orvosi követelményeknek.

PULZUSÉRZÉKELŐ

A futópad kézi pulzusmérővel van felszerelve. A kézi pulzusmérővel akkor lehet megfelelő mérést végezni, ha stabilan és teljesen megfogja mindkét kézi pulzusérzékelőt, és közben nem mozgatja a kezeit. A kéz mozgása megzavarhatja a mérést. A pulzuskijelző kb. 5-15 másodperc múlva jelzi ki aktuális pulzusát.

A futópadban található egy beépített, POLAR kompatibilis szívfrekvencia-vevő. A vezeték nélküli pulzusmérő rendszer használatához mellkasi övet kell viselni, amely továbbítja az értékeket. A szívfrekvencia továbbítására szolgáló mellkasi öv ennek a futópadnak nem tartozéka. A POLAR T34 típusú mellkasi övet ajánljuk. Ez tartozékként vásárolható meg szakkereskedésben.

Kérjük, vegye figyelembe, hogy néhány olyan anyag, amelyet a ruházat tartalmaz (például poliészter, poliamid), statikus töltést hoz létre, ami adott esetben gátolja a megbízható szívfrekvencia mérést. Továbbá vegye figyelembe, hogy az olyan mobiltelefon, televízió és egyéb elektromos készülék, amely elektromágneses mezőt hoz létre, szintén problémákat okozhat a szívfrekvencia mérése folyamán.

A FUTÓPAD KARBANTARTÁSA SZIMBÓLUM

Ha megjelenik a futópad karbantartása szimbólum, az összeszerelési útmutató szerint végezze el a futópad karbantartását.

HIBAÜZENETEK

Az üzemelés közben fellépő hibákról különböző üzenetek jelennek meg a kijelzőn. A hibaüzenetek a hálózati kapcsoló ki- és bekapcsolásával törölhetők. Amennyiben a hibaüzenet ezután újból megjelenik, akkor lépjen kapcsolatba a szervizzel.

ÜZEMELTETÉS

BEKAPCSOLÁS

Először a készüléket kapcsolja be. A futópad ki-/bekapcsolója a hálózati kábel mellett a motorburkolat alatt az elülső oldalon található. Kapcsolja a kapcsolót a „BE" állásba.

BIZTONSÁGI KULCS

Minden edzés előtt ellenőrizze a biztonsági kapcsoló működőképességét. Rögzítse a biztonsági kulcsot a biztonsági kapcsolóba és rögzítse a zsinórt a ruhájára. Amennyiben nem helyezte be a biztonsági kulcsot a biztonsági kapcsolóba, akkor a kijelzőn megjelenik a biztonsági kapcsolót jelölő szimbólum.

TRÉNING MEGKEZDÉSE

A futópadra történő fellépés és az arról való leszálláskor mindig használja a kapaszkodókat.

A tréning megkezdése előtt álljon a futópad két oldalán található fix részre. A készüléket soha ne úgy indítsa be, hogy a futófelületen áll. A tréninget lassú sebességgel kezdje, és ezután fokozatosan növelje a sebességet, illetve az emelkedési szöget. Lehetőleg mindig a futófelület közepén fusson.

Tréning közben a teste és a feje mindig előre nézzen. Soha nem próbáljon meg megfordulni a futópadon, ha a futószalag mozog.

TRÉNINGPROGRAMOK

Manuális program

Miután a készüléket bekapcsolta, és behelyezte a biztonsági kulcsot, nyomja meg a START gombot. A futópad 3 másodperc múlva 1,0 km/h (0,6 mph) sebességgel elindul.

Tréning közben bármikor növelheti vagy csökkentheti a sebességet és az emelkedőt. A tréninget a STOP gomb megnyomásával fejezheti be.

A tréning manuális indítása esetén a készülék kijelzi a megtett utat és a tréning idejét. A manuális program esetén nincs időkorlátja a tréningnek. A tréningprogram az edzés végén nem menthető.

1. Kapcsolja be a készüléket.
2. Helyezze a biztonsági kulcsot a futópadba, és a csipeszt a felhasználó ruhájára.
3. Nyomja meg a START gombot a tréning megkezdéséhez.

A PROGRAM KIVÁLASZTÁSA

A felhasználó különböző programok közül választhat.

A következő programok választhatók ki:

P1: emelkedőprogram: 3 különböző profillal
P2: sebességprogram: 3 különböző profillal
P3: kalóriaprogram
P4: távolságprogram
P5: HRC emelkedőprogram
P6: HRC sebességprogram

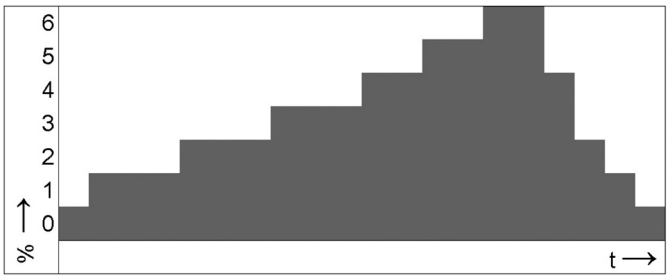
A program kiválasztása után a felhasználó kiválaszthatja a kívánt értékeket. A beállított érték villog, és azt jóváhagyhatja vagy módosíthatja. Miután megadta a kívánt értékeket és jóváhagyta őket, megkezdheti a tréninget a futópadon.

P1: EMELKEDŐPROGRAM: 3 PROFILLAL

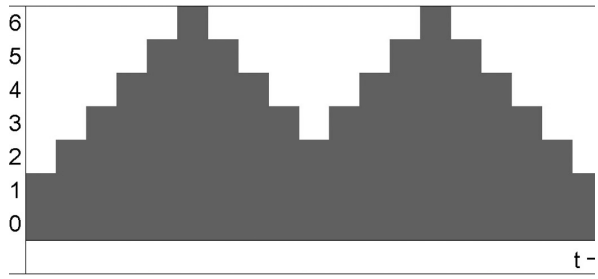
A P1: emelkedőprogramban három előre beállított profil közül választhat. Tréning közben bármikor növelheti vagy csökkentheti a sebességet és az emelkedőt. A kijelzőn a készülék megjeleníti, hogy mennyi idő van hátra, és hogy mekkora távot tett meg.

1. Kapcsolja be a készüléket.
2. Helyezze a biztonsági kulcsot a futópadba, és a csipeszt a felhasználó ruhájára.
3. A kurzorgombokkal válassza ki P1: emelkedőprogramot, és az Enter gombbal erősítse meg a választást.
4. Erősítse meg (Enter) vagy módosítsa (kurzorgombok) a megadott időt.
5. Válasszon ki egy profilt (kurzorgombok), és az Enter gombbal erősítse meg a választást.
6. Erősítse meg (Enter) vagy módosítsa (kurzorgombok) a maximális emelkedőt.
7. Kezdje meg a tréninget az Enter gomb megnyomásával.
8. A tréning bármikor megszakítható a STOP gombbal. A tréning folytatására 3 percen belül van lehetőség.

P1: 1. emelkedőprofil



P1: 2. emelkedőprofil



P1: 3. emelkedőprofil

P2: SEBESSÉGPROGRAM: 3 PROFILLAL

A P2: sebességprogramban három előre beállított profil közül választhat. Tréning közben bármikor növelheti vagy csökkentheti a sebességet és az emelkedőt. A kijelzőn a készülék megjeleníti, hogy mennyi idő van hátra, és hogy mekkora távot tett meg.

1. Kapcsolja be a készüléket.

2. Helyezze a biztonsági kulcsot a futópadba, és a csipeszt a felhasználó ruhájára.
3. A kurzorgombokkal válassza ki P2: sebességprogramot, és az Enter gombbal erősítse meg a választást.
4. Erősítse meg (Enter) vagy módosítsa (kurzorgombok) a megadott időt.
5. Válasszon ki egy profilt (kurzorgombok), és az Enter gombbal erősítse meg a választást.
6. Erősítse meg (Enter) vagy módosítsa (kurzorgombok) a maximális sebességet.
7. Kezdje meg a tréninget az Enter gomb megnyomásával.
8. A tréning bármikor megszakítható a STOP gombbal. A tréning folytatására 3 percen belül van lehetőség.

P2: 1. sebességprofil

P2: 2. sebességprofil

P2: 3. sebességprofil

P3: KALÓRIAPROGRAM

Ebben a programban tréning közben bármikor növelheti vagy csökkentheti a sebességet és az emelkedőt. Ez az optimális zsírégetést szolgálja. A kalória értéke a kijelző jobb felső részén jelenik meg, és készülék számol visszafelé.

1. Kapcsolja be a készüléket.
2. Helyezze a biztonsági kulcsot a futópadba, és a csipeszt a felhasználó ruhájára.
3. A kurzorgombokkal válassza ki P3: kalóriaprogramot, és az Enter gombbal erősítse meg a választást.
4. Erősítse meg (Enter) vagy módosítsa (kurzorgombok) a megadott kalóriát.
5. Kezdje meg a tréninget az Enter gomb megnyomásával.
6. A tréning bármikor megszakítható a STOP gombbal. A tréning folytatására 3 percen belül van lehetőség.
7. A program befejezése után 4 perccel elindul a COOL DOWN (lehűtés) művelet (a STOP gombbal megszakítható).

P4: TÁVOLSÁGPROGRAM

Ebben a programban tréning közben bármikor növelheti vagy csökkentheti a sebességet és az emelkedőt. A készülék a megadott távolságértéket visszafelé számolja a kijelzőn.

1. Kapcsolja be a készüléket.
2. Helyezze a biztonsági kulcsot a futópadba, és a csipeszt a felhasználó ruhájára.
3. A kurzorgombokkal válassza ki P4: távolságprogramot, és az Enter gombbal erősítse meg a választást.
4. Erősítse meg (Enter) vagy módosítsa (kurzorgombok) a megadott távolságot.
5. Kezdje meg a tréninget az Enter gomb megnyomásával.
6. A tréning bármikor megszakítható a STOP gombbal. A tréning folytatására 3 percen belül van lehetőség.
7. A program befejezése után 4 perccel elindul a COOL DOWN (lehűtés) művelet (a STOP gombbal megszakítható).

P5: HRC EMELKEDŐPROGRAM

A felhasználónak lehetősége van arra, hogy maximális pulzuscélérték alapján egyénileg állítsa be a programot. A futópad automatikusan beállítja az emelkedést a programban, amellyel elérhető és tartható a felhasználó szívfrekvencia-célértéke. A tréning ideje alatt a felhasználó manuálisan változtathatja a sebességet és az emelkedést.

A szívellenőrző programok használatához a felhasználónak mellkasi övet kell viselni.

1. Kapcsolja be a készüléket.
2. Helyezze a biztonsági kulcsot a futópadba, és a csipeszt a felhasználó ruhájára.
3. A kurzorgombokkal válassza ki P5: HRC emelkedőprogramot, és az Enter gombbal erősítse meg a választást.
4. Erősítse meg (Enter) vagy módosítsa (kurzorgombok) a megadott életkort.
5. Erősítse meg (Enter) vagy módosítsa (kurzorgombok) a megadott időt.
6. Erősítse meg (Enter) vagy módosítsa (kurzorgombok) a max. pulzuscélértéket.
7. Kezdje meg a tréninget az Enter gomb megnyomásával.
8. A tréning bármikor megszakítható a STOP gombbal. A tréning folytatására 3 percen belül van lehetőség.

P5: Pulzusprofil

P6: HRC SEBESSÉGPROGRAM

A felhasználónak lehetősége van arra, hogy maximális pulzuscélérték alapján egyénileg állítsa be a programot. A futópad automatikusan beállítja a sebességet a programban, amellyel elér-

hető és tartható a felhasználó szívfrekvencia-célértéke. A tréning ideje alatt a felhasználó manuálisan változtathatja a sebességet és az emelkedést.

A szívellenőrző programok használatához a felhasználónak mellkasi övet kell viselni.

1. Kapcsolja be a készüléket.
2. Helyezze a biztonsági kulcsot a futópadba, és a csipeszt a felhasználó ruhájára.
3. A kurzorgombokkal válassza ki P6: HRC sebességprogramot, és az Enter gombbal erősítse meg a választást.
4. Erősítse meg (Enter) vagy módosítsa (kurzorgombok) a megadott életkort.
5. Erősítse meg (Enter) vagy módosítsa (kurzorgombok) a megadott időt.
6. Erősítse meg (Enter) vagy módosítsa (kurzorgombok) a max. pulzuscélértéket.
7. Kezdje meg a tréninget az Enter gomb megnyomásával.
8. A tréning bármikor megszakítható a STOP gombbal. A tréning folytatására 3 percen belül van lehetőség.

P6: Pulsprofil

Megjegyzés a szívellenőrző programra vonatkozóan:

Ha a szívfrekvenciát nem ismeri fel a készülék, biztonsági okokból a készülék csökkenti a sebességet 1 km/h (metrikus), illetve 0,6 MPH (angolszász) értékre.

A RENDSZER ÁTÁLLÍTÁSA

A Unit (metrikus/angolszász), az LCD és a vezérlő verziója, az összes futási idő, az összteljesítmény, a berregő (be/ki) és a készenléti idő adatai egyenként megtekinthetők az almenüpontokban. Az LCD és vezérlő verziója, az összes futási idő és az összteljesítmény csak megtekinthetők, de nem módosíthatók.

A rendszerbeállítások elvégzéséhez lépjen a programválasztó menübe.

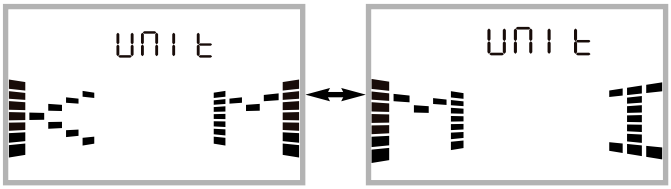
Nyomja le a SPEED gombot (-) legalább 2 másodpercig. Ekkor a rendszerbeállító menübe kerül.

A beállítási mód a STOP gombbal bármikor elhagyható módosítás nélkül.

A további almenüpontok a SPEED-Taste (-) vagy a SPEED-Taste (+) gomb megnyomásával hívhatók elő.

1) Váltás metrikus és angolszász rendszer között

A kijelzőn a „UNit" felirat jelenik meg

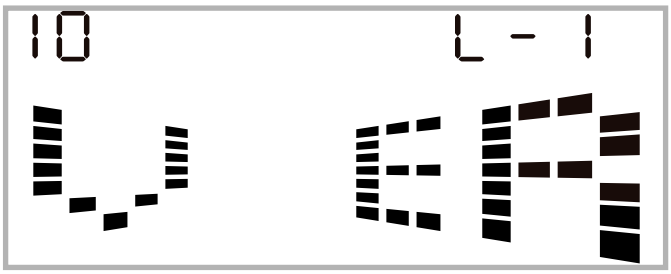


A KM és az MI beállítás között a START gombbal válthat.

A jóváhagyáshoz és a menü elhagyásához nyomja meg a STOP gombot.

A sebesség és a távolság mértékegysége ekkor a beállításnak megfelelően módosul.

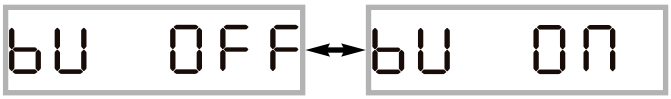
2) Az LCD és a vezérlő verziójának megtekintése



3) Az összes futási idő megtekintése órában

4) Az összteljesítmény megtekintése (km vagy mérföld)

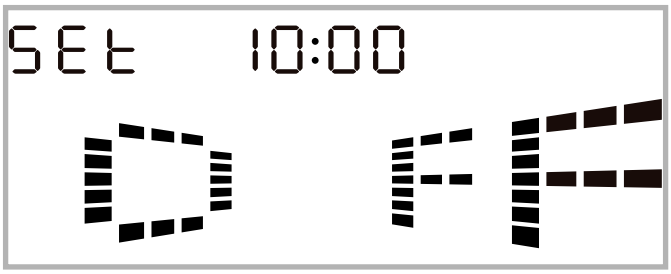
5) A berregő be- vagy kikapcsolása



Egyszerűen nyomja meg a START gombot a berregő be- vagy kikapcsolásához.

A kijelző ekkor átvált programkiválasztó módba.

6) A készenléti idő beállítása



Nyomja meg a START gombot, majd állítsa be a kikapcsolási időt a Speed (+ vagy -) gombbal.

A START gomb ismételt megnyomásával hagyhatja jóvá az értéket.

AZ LCD KIJELZŐN LÁTHATÓ ÜZENETEK ÖSSZE-FOGLALÁSA

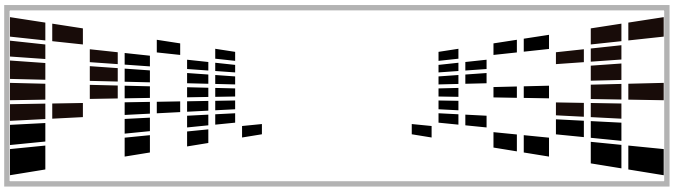
Bekapcsolás

Program kiválasztása

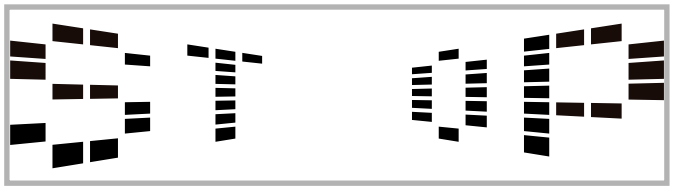
Kész

Figyelmeztető üzenet#

Tréning szüneteltetése



Tréning leállítása



Megjegyzés: a készülék készenléti állapotba kapcsol

Az emelkedés kalibrálása szükséges (forduljon az ügyfélszolgálathoz)

A futópadon haladéktalanul karbantartást kell végezni

A biztonsági kulcs nincs behelyezve

Tréning bevezető

A fitness tréning egyik nagyon hatékony formája a futás. A futópad segítségével az időjárástól függetlenül otthon végezhet ellenőrzött és megfelelően adagolt futás tréninget. A futópadon nem csak futni lehet, kiválóan alkalmas gyalogló tréning végzésére is. A tréning elkezdése előtt, kérjük, figyelmesen olvassa el a következő utasításokat!

A futás tréning megtervezése és irányítása

A tréning megtervezésének alapja az Ön aktuális fizikai teljesítőképessége. Háziorvosa terhelési teszttel mérheti fel a személyes teljesítőképességét, ami az Ön tréningtervének alapját képezi. Amennyiben nem végeztet terhelési tesztet, akkor célszerű kerülni a nagy tréningterhelést ill. a túlterhelést. A következő alapelvet célszerű figyelembe venni a tervezés során: Az állóképességi tréninget a terhelés mennyisége és a terhelés foka / intenzitása irányítja.

Az állóképességi tréning irányértékei

A terhelés intenzitása

A terhelés intenzitása futás tréning esetén elsősorban a szív pulzusának frekvenciáján keresztül ellenőrizhető.

Maximális pulzusszám: Maximális terhelés alatt az egyéni maximális pulzusszám elérését értjük. A maximálisan elérhető szívfrekvencia az életkortól függ.

Ebben az esetben a következő általános képletet célszerű alkalmazni: A percenkénti maximális szívfrekvencia megfelel a 220 szívverés mínusz az életkor értéknek.

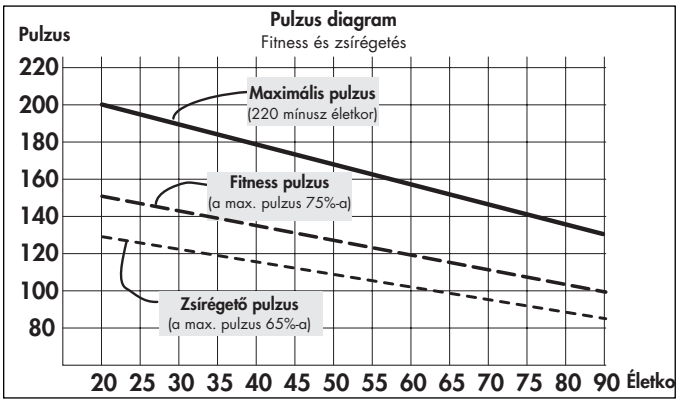
Példa: 50 éves életkor > 220 – 50 = 170 pulzus/min.

Pulzus terhelési állapotban:

Az optimális terhelési intenzitást az egyéni szív-/ keringési teljesítmény 65–75%-ánál érhetjük el (vö. a diagrammal).

65% = a tréning célja a zsírégetés

75% = a tréning célja a jobb erőnlét



Az életkortól függően ez az érték változhat.

A futópadon történő tréning közben az intenzitás egyrészről a futási sebességgel, és másrészről a futófelület dőlésszögével módosítható. Növekvő futósebesség mellet nő a test terhelése. A terhelés a dőlésszög növelésével is nő. Kezdőként ne állítsa túl magasra a futósebességet és kerülje a nagy dőlésszögű futófelületen történő tréninget, mert könnyen túllépheti az ajánlott pulzusfrekvencia tartományt. A futópadon történő tréning közben az egyéni futósebességet és a dőlésszöget úgy célszerű beállítani, hogy a fenti adatoknak megfelelően érje el az optimális pulzus frekvenciát. Futás közben a pulzus frekvencia alapján ellenőrizze, hogy az Ön számára megfelelő intenzitási tartományban van-e.

A terhelés mértéke

A tréning egységeinek időtartama attól függ, hogy hetente hány alkalommal végez tréninget.

A terhelés optimális mértéke akkor ideális, ha az egyéni szív-/ keringési teljesítmény 65–75%-át hosszabb időn keresztül tartja.

Általános szabály:

Edzési gyakoriság	Edzési idő
naponta	10 perc
2–3 x hetente	20 – 30 perc
1–2 x hetente	30 – 60 perc

Beginners moeten niet met trainingseenheden van 30-60 minuten beginnen. Een training van beginners kan in de eerste 4 weken met intervallen ontworpen zijn:

Edzési gyakoriság	Az edzési egység mértéke
	1. hét
heti 3 alkalommal	2 perces edzés 1 perces gimnasztikázó szünet 2 perces edzés 1 perces gimnasztikázó szünet 2 perces edzés
	2. hét
heti 3 alkalommal	3 perces edzés 1 perces gimnasztikázó szünet 3 perces edzés 1 perces gimnasztikázó szünet 2 perces edzés
	3. hét
heti 3 alkalommal	4 perces edzés 1 perces gimnasztikázó szünet 3 perces edzés 1 perces gimnasztikázó szünet 3 perces edzés
	4. hét
heti 3 alkalommal	5 perces edzés 1 perces gimnasztikázó szünet 4 perces edzés 1 perces gimnasztikázó szünet 4 perces edzés

Bemelegítés

Minden tréning egység elkezdése előtt célszerű 3-5 percig lassan növekvő terhelés mellett be- ill. felmelegedni.

Levezetés

Ugyanilyen fontos az úgynevezett „lehűlés". Minden tréning után célszerű még 2-3 percig lassan futni.

A további állóképesség tréning terhelését alapvetően a terhelés mértékével kell növelni, például napi 10 perc helyett 20 perc, vagy heti 2 alkalom helyett 3 alkalom. Az állóképesség tréning egyéni megtervezése mellett a futópad tréning számítógépébe integrált tréning programot is használhatja.

A következőképpen állapíthatja meg, hogy néhány hét után a kívánt eredményt sikerült-e elérni a tréninggel:

1. A korábbitól kisebb szív- / keringési teljesítmény mellett éri el ugyanazt a teljesítményt.
2. Egy bizonyos teljesítményt hosszabb időn keresztül tud tartani ugyanolyan szív- / keringési teljesítmény mellett.
3. A korábbiakhoz képest gyorsabban kipiheni magát egy bi-

zonyos szív- / keringési teljesítmény után.

Megjegyzések a kézi pulzusmérővel történő méréssel kapcsolatban

A szív összehúzódása által keletkezett feszültséget érzékeli a kézi vevő, majd az elektronika értékeli.

- Az érintkező felületet mindkét kezével fogja meg.
- Folyamatosan egyenletes erővel tartsa.
- Tartsa a kezét nyugodtan, és ne szorítsa vagy dörzsölje az érintkező felületét.

Egyéb tréninggel kapcsolatos megjegyzések

A futás folyamata valószínűleg mindenki számára ismert. Ennek ellenére célszerű figyelembe venni néhány dolgot a futás tréning közben.

- A tréning megkezdése előtt mindig ellenőrizze, hogy megfelelő-e a készülék felépítése és állapota.
- A készülékre ill. a készülékről csak akkor lépjen fel ill. le ha a futópad teljesen leállt, és kapaszkodjon meg a kapaszkodóban.
- A futópad elindítása előtt rögzítse a szalag leállítására szolgáló biztonsági kulcs zsinórját a ruhájára.
- Tréning közben mindig viseljen megfelelő futó- ill. sportcipőt.
- A futópadon történő futás különbözik a normál talajon végzett futástól. Ezért először lassan sétáljon a futópadon, és így készüljön fel a futás tréningre.
- Az első tréning egységek alatt kapaszkodjon meg a kapaszkodóban, hogy elkerülje a véletlen mozdulatokat, aminek eredménye az lehet, hogy elesik. Ez mindenekelőtt a számítógép futás tréning közben történő kezelésére vonatkozik.
- A kezdők lehetőség szerint ne állítsák túl magasra a futófelület dőlésszögét, mert így könnyen túlterhelhetik magukat.
- Lehetőség szerint egyenletes tempóban fusson.
- Kizárólag a futószalag közepén fusson.

SLO VARNOSTNA NAVODILA

Informacije za vašo varnost:

- da bi preprečili poškodbe zaradi napačne obremenitve ali preobremenitve, je dovoljeno napravo za vadbo upravljati le po navodilih;
- pred prvo uporabo in dodatno po pribl. 6 dnevih uporabe, morate preveriti trdnost vseh spojev;
- redno se prepričajte o pravilnem delovanju in predpisanem stanju vadbene naprave;
- varnostno-tehnične kontrole sodijo k obveznostim pri uporabi in jih je treba redno izvajati po predpisih;
- raven varnosti naprave lahko ohranjate le, če redno preverjate ali ni poškodovana in obrabljena.
- pokvarjene sestavne dele je potrebno nemudoma zamenjati. Posege v električne sestavne dele mora opraviti le kvalificirano osebje; uporabljajte izključno originalne nadomestne dele KETTLER.
- naprave ni dovoljeno uporabljati, dokler ni popravljena.
- za čiščenje, nego in vzdrževanje uporabljajte izključno KETTLER set za nego naprav, štev. izdelka 7921-000.
- pred začetkom vadbe se posvetujte z osebnim zdravnikom, ali vaše zdravje omogoča vadbo s to napravo. zdravniški izvidi naj bodo osnova za sestavljanje vašega programa vadbe; napačna ali prekomerna vadba lahko ogroža vaše zdravje.
- tekoči trak je dovoljeno uporabljati le za predpisan namen, t. j. za vadbo teka in hoje odraslih oseb.
- upoštevajte maksimalno težo uporabnika;
- vadite le z vstavljenim varnostnim ključem.
- najprej se pri prvih urah treninga seznanite s potekom gibov pri nizkih hitrosti.
- če se ne počutite varno, se trdno primite za zagonska drogova ter zapustite trak na stranskih platformah in ustavite trak.

Pomembno: upoštevajte tudi varnostne napotke v navodilih za montažo in sestavljanje.

Varnostno stikalo

- Pred vsako vadbo pritrdite varnostni ključ na varnostno stikalo in pripnite vrvico varnostnega ključa trdno na oblačilo.. Prilagodite dolžino vrvice: pri "spotiku" se mora sprožiti varnostno stikalo.
- Varnostno stikalo je bilo razvito, da bi se izklopila pogon za trak in nastavitev višine, če bi padli ali se znašli v nujni situaciji. Zato uporabljajte varnostni stikalo le za ustavitev v sili. Da bi tekoči trak med treningom ustavili varno, udobno in v popolnoma normalnih pogojih, uporabite tipko STOP.
- Preverjanje varnostnega stikala pred začetkom vadbe:
- postavite se na stranske platforme in zaženite trak z minimalno hitrostjo. Iz varnostnega stikala odstranite varnostni ključ. Trak se mora ustaviti takoj. Nato pritrdite varnostni ključ ponovno v varnostno stikalo in vrvico na svoje oblačilo. Pri ustavljenem traku se premikate nazaj. Varnostni ključ se mora ločiti od varnostnega stikala. Vrvica še mora biti trdno pripeta na oblačilo. Nato ponovno pritrdite varnostni ključ v varnostno stikalo.
- Varovanje tekočega traka
- S snetjem in shranitvijo varnostnega ključa lahko preprečite, da bi tretji nekontrolirano uporabljali tekoči trak. Skrbno hranite varnostni ključ in preprečite, da bi otroci lahko prišli do varnostnega ključa!

SLO DELOVANJE PRIKAZNEGA RAČUNALNIKATRACK MOTION

ZASLON

	Simbol	naklon
	Simbol	hitrost
	Simbol	vzdrževanje tekočega traka
Cool Down	Cool Down	"Iztek"
Recovery	Recovery	ugotavljanje ocene fitnesa
	Simbol	Varnostno stikalo
	Prikaz	utripa v bpm (beat per minute = utripov na minuto)
Age	Prikaz	Starost
%	Prikaz	naklona v %
miles km	Prikaz	vadbena pot v km ali miljah
mph km/h	Prikaz	hitrost v km/h ali mph
	Prikaz	poraba energije v kilokalorijah

PRIKAZANE VREDNOSTI

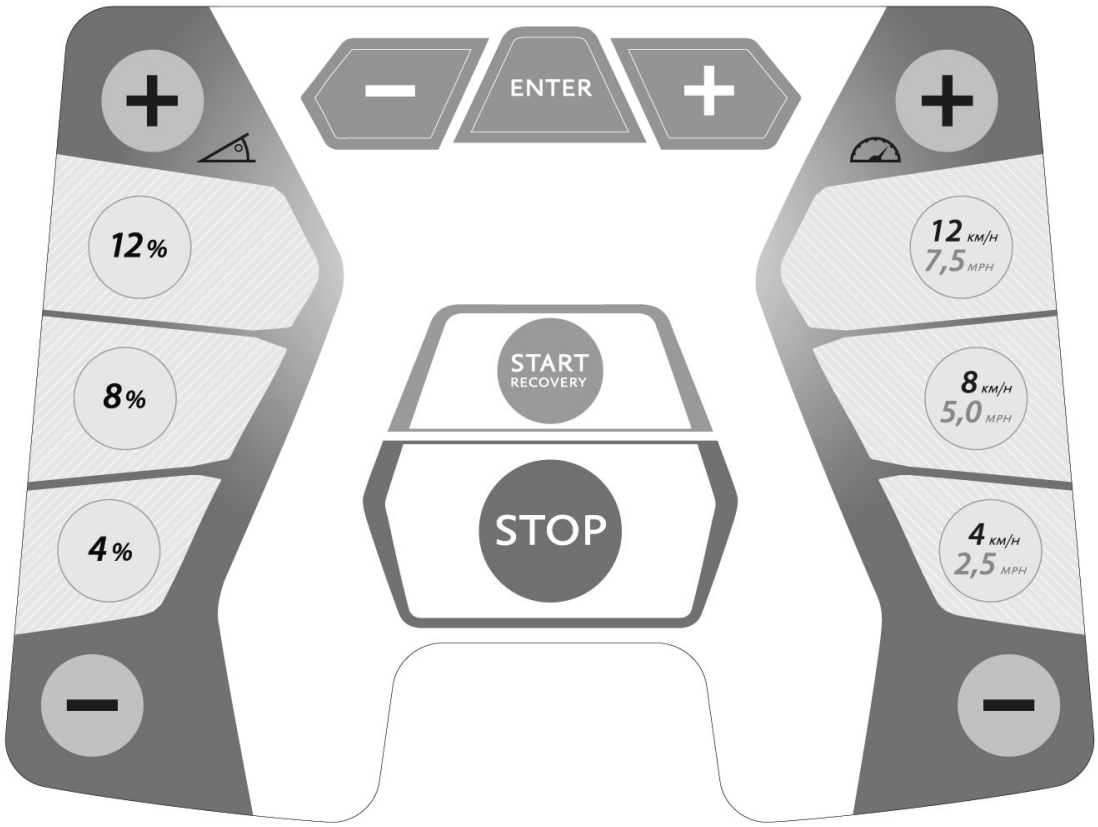
Med programiranjem

Prikaz	Območje vnosa	Ločljivost	Razvrstitev po stopnjah
Starost	10-99	XX	1
Čas	10:00 ~ 99:00 min	XX:XX	01:00
Vadbena proga	1.0~50.0 km (metrično), 0.6~30.0 milj (angleško)	XX.X	0.2
MAX. SPEED	maks: 16 km/h (metrično),10 mph (angleško)	XX.X	0.5
MAX.INCLINE	maks: 12%	XX	1
Ciljni utrip	70~210 bpm	XXX	1

Med vadbo

Prikaz	Območje prikaza	Ločljivost	Razvrstitev po stopnjah
Čas	Normalno : 00:00~99:59 do 99 min 59 sec, nato 01:40~18:00 od 1 ure. 40 min.	XX	1
Vadbena proga	0.00~9.99 km (metrično), 0.00~9.99 mi (angleško) do 9.99 (km/mi)	X:XX	0.01
	10.0~9.99 km (metrično), 10.0~9.99 mi (angleško) do 10 (km/mi)	XX.X	0.1
Kilokalorije	0-999	XXX	1
Stopnja srčne frekvence	40-240 bmp	XXX	1
INCINE	0~12.0 %	XX	1
SPEED	1.0~16.0 km/h (metrično), 0.6~10 mph (angleško)	XX.X	0.1

SLO TIPKOVNICA



ENTER	ENTER	potrditev programov in vrednosti
– +	CURSOR (+) (–)	izbira programov in vrednosti
+ –	INCLINE (+) (–)	nastavitev nagiba
4 % 8 % 12 %	DIRECT INCLINE (4%, 8%, 12%)	neposredna izbira nagiba
+ –	SPEED (+) (–)	nastavitev hitrosti
4 KM/H 2,5 MPH 8 KM/H 5,0 MPH 12 KM/H 7,5 MPH	DIRECT SPEED (4/2.5; 8/5; 12/7.5)	neposredna izbira hitrosti
START RECOVERY	START / RECOVERY	zagon traka / zagon izračuna fitnes ocene
STOP	STOP	ustavitev traku

NASTAVITEV NAKLONA

S tipko INCLINE (+) se poveča kot naklon za 1 %.

S tipko INCLINE (-) se zmanjša kot naklona za 1 %.

Dolg pritisk teh tipk povzroči samodejno predvajanje vrednosti.

S tipkami DIRECT INCLINE 4%, 8%, 12% za naklon, lahko neposredno nastavite naklon.

Iz varnostnih razlogov lahko kot naklona nastavite le ročno. Izjema so programi s profili naklonov in HRC programi (kontrolni program srčne frekvence) Tu se kot naklona nastavi samodejno.

NASTAVITEV HITROSTI

S tipko SPEED (+) se poviša hitrost med vadbo za 0,1 km/h (mph).

S tipko SPEED (-) se zmanjša hitrost med vadbo za 0,1 km/h (mph).

Dolg pritisk teh tipk povzroči samodejno predvajanje vrednosti.

S tipkami DIRECT SPEED (4,0 km/h /2,5 mph), (8,0 km/h / 5,0 mph), in (12 km/h /7,5 mph) za hitrost, lahko hitrost nastavite direktno.

IZBIRA PROGRAMA

PO vklopu ali po koncu programa lahko s tipkami CURSOR in tipko ENTER izberete nek program. Na voljo je 6 programov in podprogramov.

SEGMENTI PROFILOV

Pri izbiri programov (pred začetkom vadbe) so profili naklona in hitrosti prikazani prostorsko. Profili naklona so prikazani v levi, profili hitrosti pa v desni polovici prikaza. Med vadbo bodo vrednosti naklona skalirani na obstoječ segment levo, desno pa vrednosti hitrosti. Zradi tega lahko pri prikazu pride do popačenja profila. Trenutni položaj uporabnika utripa.

RECOVERY

Če med vadbo obstaja signal za pulz, lahko sprožite s tipko RECOVERY merjenje utrip okrevanja. Tekoči trak se ustavi. Izmerita se pulz med obremenitvijo in minuto pozneje še pulz okrevanja in ugotovi se ocena fitnesa. Pri enaki vadbi je izboljšanje te ocene merilo za stopnjevanje fitnesa.

V prikazu vadbene poti se pokažeta obremenitveni utrip P1 in v prikazu kalorij še utrip okrevanja P2 . Po pribl. 16 sekundah se prikaz spremeni v način pavze. Ocena fitnesa je prikazana v prikazu hitrosti spodaj desno.

Izračun ocene fitnesa:

$$\text{Ocena} = 6 - \left(\frac{(10 \times (P1 - P2))}{P1}\right)^2$$

P1 = pulz med obremenitvijo, P2 pulz med okrevanjem

1,0 = zelo dobro F6,0 = nezadostno

Stand-by

Sprejem moči v načinu Stand-by < 0,5 vata.

Če v stanju mirovanja pritisnete tipko Stand-by, ali če je v sistemskih nastavitvah potekel določen čas, se tekoči trak preklopi v Stand-by.

Z aktiviranjem tipke Stab-by, lahko ponovno aktivirate tekoči trak.

PAVZA

Če med treningom pritisnete tipko STOP , se program prekine in aktivira pavza. Med pavzo delujeta le tipki START in STOP.

Če med pavzo pritisnete tipko START, se ponovno zažene tekoči trak s hitrostjo, ki je bila aktivirana pred pavzo. Vrednosti treninga se štejejo naprej in nadaljujejo tam, kjer so bile prekinjene.

Če med pavzo ni pritisnjena nobena tipka ali tipka STOP, se program konča ter prikaže statistika vadbe.

Če bi jo radi preskočili, pritisnite tipko STOP.

IZRAČUN KALORIJ

Izračun kalorij je orientacijska vrednost. Ta je prikazan zgoraj desno v prikazu. Izračunana vrednost ni razlog za medicinski zahtevek.

SPREJEM UTRIPA

Tekoči trak je opremljen z napravo za zajem utripa na roki. Da bi zagotovili dober zajem utripa na roki, morate oba senzorja utripa objemati z roko trdno in popolnoma, ne da bi pri tem premikali roke. Gibanje rok lahko vodi do poškodb. Prikaz potrebuje pribl. 5 do 15. sekund, da bi prikazal vaš trenutni utrip.

Tekoči trak ima vgrajen tudi sprejemnik srčne frekvence, ki je združljiv z napravo POLAR. Za uporabo brezžičnega sistema za utrip, morate nositi prsni trak za prenos srčne frekvence. Prsni trak za prenos srčne frekvence ni sestavni del dobave tekočega traku. Priporočamo prsni trak T34 POLAR. Tega dobite kor pribor v specializiranih trgovinah.

Upoštevajte, da nekateri materiali, ki se uporabljajo za izdelavo vaših oblačil (npr. poliester, poliamid), ustvarjajo statično naelektritev in lahko preprečijo zanesljivo merjenje srčne frekvence. Upoštevajte tudi, da lahko mobilni telefoni, televizorji in druge električne naprave, ki okrog sebe ustvarjajo elektromagnetno polje, prav tako lahko povzročajo težave pri merjenju srčne frekvence.

SIMBOL VZDRŽEVANJE TEKOČEGA TRAKA

Ko se pokaže simbol Vzdrževanje tekočega traka, opravite vzdrževalna dela tako, kot so opisana v navodilih za montažo.

SPOROČILA O NAPAKAH

Med obratovanjem se pri napakah v krmiljenju pokažejo v prikazu različna sporočila. Sporočila o napakah lahko ponastavite z vklopom in izklopom električnega stikala. Če se sporočilo o napaki pokaže ponovno, morate poklicati servis.

OBRATOVANJE

VKLOP

Najprej vklopite napravo. Stikalo VKLOP/IZKLOP za tekoči trak je ob električnem kablu na sprednji strani pod pokrovom motorja. To stikalo premaknite v položaj "AN/VKLOP".

VARNOSTNI KLJUČ

Pred vsako vadbo preverite delovanje varnostnega stikala. Varnostni ključ pritrdite v varnostno stikalo in vrvico na svoje oblačilo. Če varnostni ključ ni vtaknjen v varnostni stikalo, se v prikazu pokaže simbol varnostnega stikala.

ZAČETEK VADBE

Pri vstopu in sestopu se vedn o trdno držite oprijemal.

Pred začetkom vadbe se postavite na stransko platformo tekočega traka. Naprave nikoli ne preklopitev v gibanje tako, da stojite na tekalni površini. Vadbo začnite s počasno hitrostjo in nato povečujte hitrost oz. kot naklona. Po možnosti tecite vedno po sredini tekalne površine.

Telo in glava naj bosta med vadbo vedno usmerjena naprej. Nikoli se ne poskušajte obračati na tekočem traku, ko se trak še premika.

PROGRAMI VADBE

Ročni program

Potem, ko ste vklopili stroj in je varnostni ključ zaskočen, pritisnite le še tipko START. Tekoči trak se po 3 sekundah zažene s hitrostjo 1,0 km/h (0,6 mph).

Hitrost ali naklon lahko med vadbo v vsakem trenutku povečate / zmanjšate. Za končanje vadbe pritisnite tipko STOP.

Pri točnem zagonu vadbe se prikaz vadbene proge in čas vadbe štejeta navzgor. Ročni program je vadba brez omejitve časa. Vadbenega programa na koncu ni možno shraniti.

1. Vklopite napravo.
2. Na tekočem traku in sponki oblačila uporabnika zavarujte varnostni ključ .
3. Pritisnite tipko START, da bi začeli s treningom.

IZBIRA PROGRAMA

Uporabnik ima možnost izbire med različnimi programi.

Na izbiro so naslednji programi:

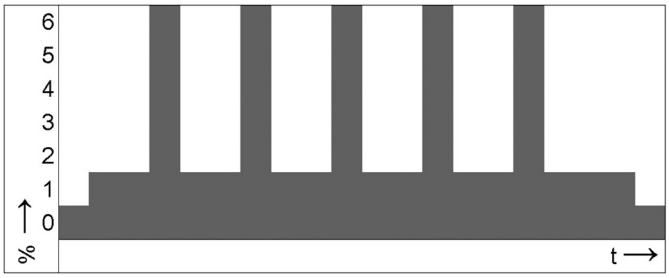
P1 : Program naklona: s 3 različnimi profili
P2 : Programi hitrosti: s 3 različnimi profili
P3 : Program kalorij
P4 : Program s programi
P5 : Program stopnjevanja HRC
P6 : Program hitrosti HRC

PO izbiri programa lahko uporabnik določi ciljne vrednosti. Prednastavljena vrednost utripa in kaže, da jo lahko ali potrdite ali spremenite. Takoj, ko ste vnesli svoje vrednosti in jih potrdili, lahko začnete z vadbo na tekočem traku.

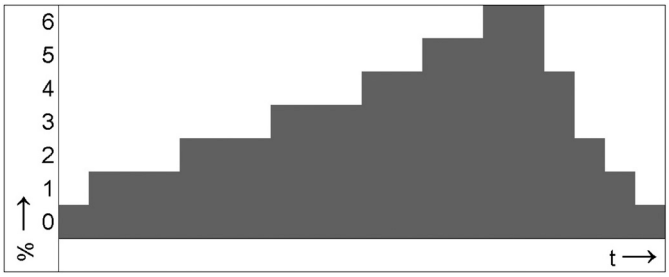
P1 : PROGRAM NAKLONA: S 3 PROFILI

Pod **„P1: program naklona“** lahko izbirate med tremi prednastavljenimi profili. Hitrost ali naklon lahko med vadbo v vsakem trenutku povečate/zmanjšate. Ciljni čas se v prikazu odšteva in opravljena pot šteje navzgor.

1. Vklopite napravo.
2. Na tekočem traku in sponki oblačila uporabnika zavarujte varnostni ključ .
3. „P1: program naklona“ izberite s kurzorskimi tipkami in potrdite s tipko Enter
4. Vnos časa potrdite z (Enter) ali spremenite s (kurzorskimi tipkami)
5. S (kurzorskimi) tipkami izberite profil in potrdite s tipko Enter
6. Maksimalni naklon potrdite z (Enter) ali spremenite s (kurzorskimi tipkami)
7. Pritisnite tipko Enter in začnite z vadbo.
8. Vadbo lahko v vsakem trenutku prekinete s tipko STOP, ponovni začetek vadbe je mogoč v 3 minutah.



P1 : profil naklona 1



P1 : profil naklona 2

P1 : profil naklona 3

P2 : PROGRAMI HITROSTI: S 3 PROFILI

Pod **„P2: program hitrosti“** lahko izbirate med tremi različnimi profili. Hitrost ali naklon lahko med vadbo v vsakem trenutku povečate/zmanjšate. Ciljni čas se v prikazu odšteva in opravljena pot šteje navzgor.

1. Vklopite napravo.
2. Na tekočem traku in sponki oblačila uporabnika zavarujte varnostni ključ .
3. „P2: program hitrosti“ izberite s kurzorskimi tipkami in potrdite s tipko Enter
4. Vnos časa potrdite z (Enter) ali spremenite s (kurzorskimi tipkami)
5. S (kurzorskimi) tipkami izberite profil in potrdite s tipko Enter
6. Maksimalno hitrost potrdite z (Enter) ali spremenite s (kurzorskimi tipkami)
7. Pritisnite tipko Enter in začnite z vadbo.
8. Vadbo lahko v vsakem trenutku prekinete s tipko STOP, ponovni začetek vadbe je mogoč v 3 minutah.

P2 : profil hitrosti 1

P2 : profil hitrosti 2

P2 : profil hitrosti 1

P3 : PROGRAM KALORIJ

Pri tem programu lahko med vadbo v vsakem trenutku povečate / zmanjšate hitrost ali naklon . Namenjen je optimalnem zgorevanju maščob. Število kalorij je prikazano v prikazu zgoraj desno in se odšteva.

1. Vklopite napravo.
2. Na tekočem traku in sponki oblačila uporabnika zavarujte varnostni ključ .
3. „P3: program kalorij " izberite s kurzorskimi tipkami in potrdite s tipko Enter
4. Ciljno vrednost kalorij potrdite z (Enter) ali spremenite s (kurzorskimi tipkami)
5. Pritisnite tipko Enter in začnite z vadbo.
6. Vadbo lahko v vsakem trenutku prekinete s tipko STOP, ponovni začetek vadbe je mogoč v 3 minutah.
7. PO koncu programa se zažene COOL DOWN (ohlajanje), ki traja 4 min (lahko ga prekinete s tipko STOP)

P4 : PROGRAM S PROGAMI

Pri tem programu lahko med vadbo v vsakem trenutku povečate / zmanjšate hitrost ali naklon . Tu se ciljne vrednost vadbene proge v prikazu odštevajo.

1. Vklopite napravo.
2. Na tekočem traku in sponki oblačila uporabnika zavarujte varnostni ključ .
3. „P4: program s programi " izberite s kurzorskimi tipkami in potrdite s tipko Enter
4. Ciljne vrednosti vadbene proge potrdite (Enter) ali spremenite (kurzorske tipke)
5. Pritisnite tipko Enter in začnite z vadbo.
6. Vadbo lahko v vsakem trenutku prekinete s tipko STOP, ponovni začetek vadbe je mogoč v 3 minutah.
7. PO koncu programa se zažene COOL DOWN (ohlajanje), ki traja 4 min (lahko ga prekinete s tipko STOP)

P5 : PROGRAM STOPNJEVANJA HRC

Uporabnik ima možnost, da program individualno nastavi na podlagi maksimalnega ciljnega utripa. Tekoči trak nastavlja samodejno v programu naklon, da bi dosegel in ohranil ciljno srčno frekvenco uporabnika. Med vadbo uporabnik ne more ročno nastavljati hitrosti ali naklona.

Da bi lahko uporabljali program za kontrolo srca, mora uporabni nositi prsni trak.

1. Vklopite napravo.
2. Na tekočem traku in sponki oblačila uporabnika zavarujte varnostni ključ .
3. „P5: program stopnjevanja HRC " izberite s kurzorskimi tipkami in potrdite s tipko Enter
4. Vnos starosti potrdite z (Enter) ali spremenite s (kurzorskimi tipkami)
5. Vnos časa potrdite z (Enter) ali spremenite s (kurzorskimi tipkami)
6. Maks. ciljni utrip potrdite z (Enter) ali spremenite s (kurzorskimi tipkami)
7. Pritisnite tipko Enter in začnite z vadbo.
8. Vadbo lahko v vsakem trenutku prekinete s tipko STOP, ponovni začetek vadbe je mogoč v 3 minutah.

P5 : profil utrripa

P6 : PROGRAM HITROSTI HRC

Uporabnik ima možnost, da program individualno nastavi na podlagi maksimalnega ciljnega utripa. Tekoči trak nastavlja samodejno v programu hitrost, da bi dosegel in ohranil ciljno srčno frekvenco uporabnika. Med vadbo uporabnik ne more ročno nastavljati hitrosti ali naklona.

Da bi lahko uporabljali program za kontrolo srca, mora uporabni nositi prsni trak.

1. Vklopite napravo.
2. Na tekočem traku in sponki oblačila uporabnika zavarujte varnostni ključ .
3. „P6: program hitrosti HRC " izberite s kurzorskimi tipkami in potrdite s tipko Enter
4. Vnos starosti potrdite z (Enter) ali spremenite s (kurzorskimi tipkami)
5. Vnos časa potrdite z (Enter) ali spremenite s (kurzorskimi tipkami)
6. Maks. ciljni utrip potrdite z (Enter) ali spremenite s (kurzorski-

mi tipkami)

7. Pritisnite tipko Enter in začnite z vadbo.
8. Vadbo lahko v vsakem trenutku prekinete s tipko STOP, ponovni začetek vadbe je mogoč v 3 minutah.

P6 : profil utrripa

Napotek o programih za kontrolo srca:

če frekvenca srca ni zaznana, se zaradi varnostnih razlogov zmanjša hitrost na 1km/h (metrično), 0.6MPH (angleško).

SISTEMSKA SPOROČILA

Menijske točke Enota (metrična / angleška), Različica LCD in krmilnika, Skupen čas teka, Skupna zmogljivost teka, Brenčalo (vklop/izklop) in Nastavitev časa Stand-by, lahko obdelate samostojno. Različica LCD in krmilnika, Skupen čas teka, Skupna zmogljivost teka lahko le odčitate, ne morete pa spreminjati.

Za izvedbo preureditve sistema, se morate nahajati v izbiri programa.

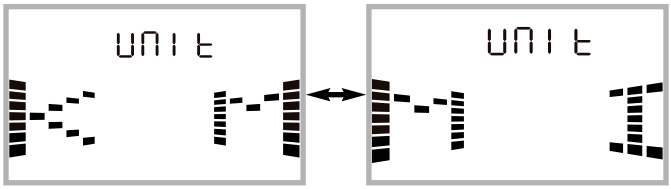
Za n ajmanj 2 sekundi pritisnite tipko SPEED (-), zdaj ste v meniju Preureditev sistema.

Nastavitveni način lahko v vsakem trenutku ponovno in brez sprememb zapustite s tipko STOP:

Menjavo v druge menijske točke dosežete s pritiskom na tipki SPEED (-) ali SPEED (+).

1) Menjava med metričnim in angleškim sistemom-

Prikaz kaže "UNiT".

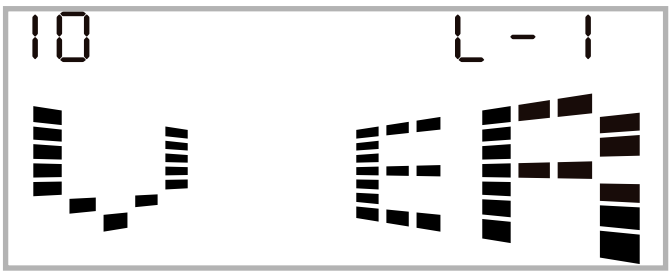


Pritisnite na tipko START, da bi lahko menjali med km in MI.

Pritisnite STOP, da bi potrdili inh zapustili meni.

Merski enoti za hitrost in pot se bostea ustrezno spremenili.

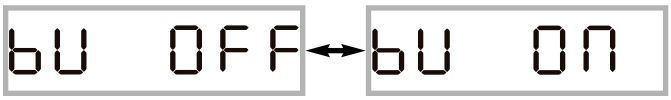
2) Odčitanje različice LCD in krmilnika



3) Odčitanje skupnega časa teka v urah

4) Odčitanje skupne zmogljivosti teka (km ali milje)

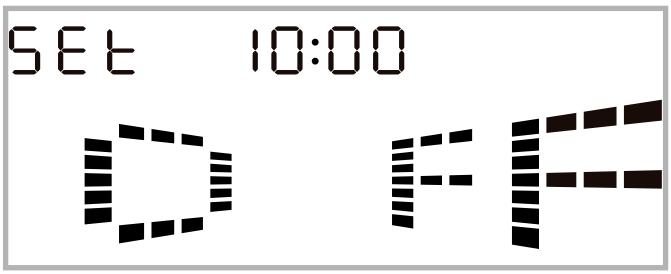
5) Vklop ali izklop brenčala



Za vklop ali izklop brenčala pritisnite tipko START.

Prikaz se nato spremeni v način za izbiro programov.

6) Nastavitev časa za Stand-by



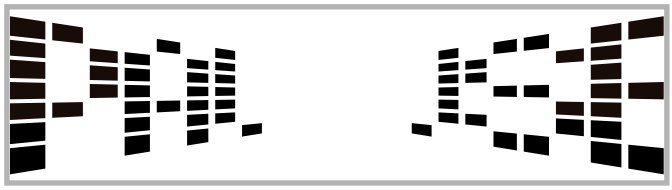
Pritisnite tipko START, da bi nato lahko čas izklopa nastavili s tipkama Speed (+) ali Speed(-).

Ponovni pritisk tipke START potrdi vrednost.

POVZETEK SPOROČIL/NAPOTKOV V LCD PRIKAZU

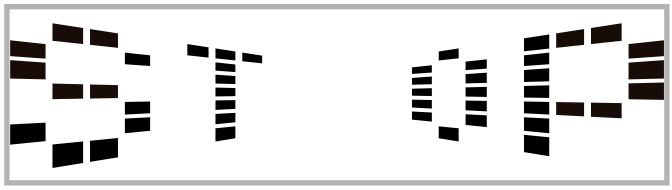
Vklop

Vadbena pavza



Izbira programa

Ustavitev vadbe



Pripravljen

Napotek: naprava se bo preklopila v Stand-by

Opozorilo

Potrebno je kalibriranje naklona (kontaktirajte servis)

Tekoči trak potrebuje takošnje vzdrževanj

Varnostni ključ ni vtaknjen

Navodila za trening

Tek je zelo učinkovita oblika fitnes treninga. S tekočim trakom lahko opravite kontroliran in doziran trening teka kar doma, neodvisno od vremenskih pogojev. Tekoči trak ni primeren le za tek ampak tudi za hojo. preden boste začeli s treningom, morate skrbno prebrati naslednja navodila!

Načrtovanje in krmiljenje treninga teka

Osnova za načrtovanje treninga je vaše trenutno stanje telesnih zmogljivosti. Z obremenitvenim testom lahko vaš domači zdravnik diagnosticira osebne zmogljivosti, ki predstavljajo osnovo načrtovanja vašega treninga. Če niste opravili obremenitvenega testa, se je v vsakem primeru potrebno izogniti visokim obremenitvam oz. preobremenitvam pri treningu. Naslednje vodilo si morate zapomniti za načrtovanje: Zmogljivostni trening je krmiljenj tako prek obsega obremenitev kot tudi prek intenzivnosti / višine obremenitve.

Orientacijske vrednosti za vzdržljivostni trening

Intenzivnost obremenitve

Intenzivnost obremenitve je potrebno pri treningu teka prednostno kontrolirati prek frekvence pulza vašega srca.

Maksimalen pulz: Pod maksimalno obremenitvijo se razume doseganje individualnega maksimalnega pulza. Srčna frekvenca, ki jo lahko maksimalno dosežete, je odvisna od starosti.

Obstaja formula za približen izračun: maksimalna srčna frekvenca na minuto ustreza 220 utripom pulza manj življenjska starost.

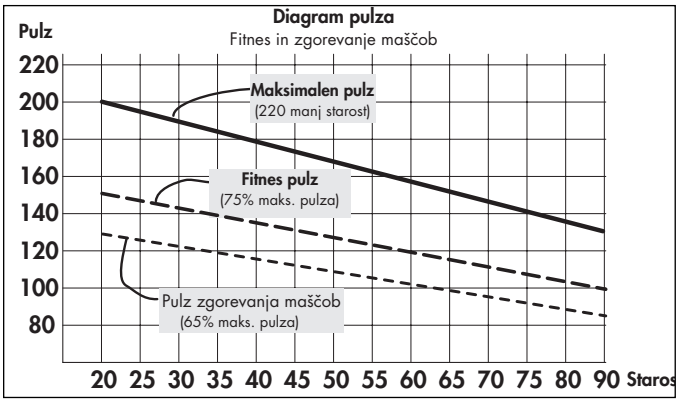
Primer: 50 let starosti > 220 – 50 = 170 utripov/min.

Pulz med obremenitvijo:

Optimalna intenzivnost obremenitve se doseže pri 65 – 75 % individualne moči srca/krvnega obtoka (prim. diagram).

65% = cilj treninga zgorevanje maščob

75% = cilj treninga izboljšan fitnes



En función de la edad, este valor varía.

Durante el entrenamiento con la cinta de marcha, la intensidad se regula bien mediante la velocidad de marcha, o a través del ángulo de la pendiente de la superficie de marcha. Con el aumento de la velocidad de marcha aumenta el esfuerzo físico. También aumenta aumentado el ángulo de inclinación.

Como principiante, evite una velocidad de marcha demasiado elevada o un entrenamiento con un ángulo de pendiente demasiado elevado de la superficie de marcha, ya que en este caso, es posible que se exceda rápidamente el rango recomendado para la frecuencia del pulso. Debería determinar su velocidad de marcha individual y el ángulo de pendiente durante el entrenamiento con la cinta de marcha, de tal forma, que pueda alcanzar la frecuencia de pulso óptima conforme a los datos arriba indicados.

Controle durante la marcha, mediante su frecuencia de pulso, si está entrenando dentro de su rango de intensidad.

Alcance del esfuerzo

Duración de una unidad de entrenamiento y su frecuencia por semana:

Se puede hablar del alcance óptimo del esfuerzo si se alcanza durante un período prolongado el 65 – 75% del rendimiento cardiovascular individual.

Regla empírica:

Pogostost treninga	Trajanje treninga
dnevno	10 min
2–3 x tedensko	20 – 30 min
1–2 x tedensko	30 – 60 min

Los principiantes no deberían empezar con unidades de entrenamiento de 30 – 60 minutos. El entrenamiento de principiantes durante las primeras 4 semanas podría diseñarse en forma de intervalos:

Pogostost treninga	Obseg enote treninga
	1. teden
3 x tedensko	2 minuti treninga 1 minuta odmor za gimnastiko 2 minuti treninga 1 minuta odmor za gimnastiko 2 minuti treninga
	2. teden
3 x tedensko	3 minuti treninga 1 minuta odmor za gimnastiko 3 minuti treninga 1 minuta odmor za gimnastiko 2 minuti treninga
	3. teden
3 x tedensko	4 minuti treninga 1 minuta odmor za gimnastiko 3 minuti treninga 1 minuta odmor za gimnastiko 3 minuti treninga
	4. teden
3 x tedensko	5 minuti treninga 1 minuta odmor za gimnastiko 4 minuti treninga 1 minuta odmor za gimnastiko 4 minuti treninga

Warm-Up

Al comienzo de cada unidad de entrenamiento debería iniciar o calentarse incrementando lentamente el esfuerzo, para "poner a tono" su sistema cardiovascular y sus músculos.

Cool-Down

Igual de importante es el llamado "enfriamiento". Después de cada entrenamiento debería seguir otros 2 – 3 minutos corriendo lentamente.

Como norma general, el esfuerzo para su entrenamiento de resistencia posterior debería incrementarse primero a través del alcance del esfuerzo, p. j. entrenando cada día 20 minutos en lugar de 10, ó 3 veces por semana en lugar de 2. Aparte de la pla-

nificación individual de su entrenamiento de resistencia, podrá recurrir a los programas de entrenamiento integrados en el ordenador de entrenamiento de la cinta de marcha.

Si su entrenamiento ha alcanzado los efectos deseados después de algunas semanas, lo podrá comprobar como sigue:

1. Logrará un determinado rendimiento de resistencia con un menor rendimiento cardiovascular que antes.
2. Aguantará durante más tiempo un determinado rendimiento de resistencia con el mismo rendimiento cardiovascular.
3. Después de un determinado rendimiento cardiovascular, se recuperará más rápidamente que antes.

Indicaciones sobre la medición del pulso con el pulso de la mano

La tensión mínima producida por la contracción del corazón es registrada por los sensores manuales y evaluada por el sistema electrónico.

- Sujete siempre con ambas manos las zonas de contacto.
- Evite los agarres bruscos.
- Mantenga las manos quietas y evite la contracción o fricción de las manos encima de las zonas de contacto.

Indicaciones especiales para el entrenamiento

El desarrollo de los movimientos durante la marcha es conocido por todos.

A pesar de ello habrá que respetar algunos puntos durante el entrenamiento de marcha:

- Compruebe siempre antes del entrenamiento el correcto montaje y posición del equipo.
- Suba al aparato y descienda de él solamente cuando la cinta de marcha esté completamente detenida y sujétese al tirador.
- Antes de poner en marcha la cinta de marcha, sujete en su ropa el cordón de la llave de seguridad para la detención de la cinta.
- Entrene con las correspondientes zapatillas de marcha o de deporte.
- El correr o caminar encima de una cinta es diferente de correr o caminar encima de una base normal. Por ello, debería prepararse para la marcha, andando lentamente encima de la cinta.
- Sujétese del tirador durante las primeras unidades de entrenamiento, para evitar movimientos incontrolados que podrían provocar una caída. Esto es especialmente importante al manejar el ordenador durante el entrenamiento de marcha.
- Los principiantes no deberían ajustar el ángulo de pendiente a una posición demasiado elevada, para evitar sobrecargas.
- A ser posible, corra con un ritmo uniforme.
- Entrene únicamente en el centro de la superficie de marcha.

HR SIGURNOSNE NAPOMENE

Informacije o sigurnosti:

- Kako biste izbjegli ozljede zbog pogrešne opterećenosti ili preopterećenosti, uređaj za vježbanje smijete upotrebljavati samo u skladu s uputama.
- Prije prve uporabe i nakon 6 radnih dana provjerite čvrstoću pričvršćenih dijelova.
- Redovito provjeravajte funkcionalnost i ispravnost uređaja za vježbanje.
- Sigurnosno-tehničke kontrole obveza su korisnika i moraju se obavljati redovito i na odgovarajući način.
- Razinu sigurnosti uređaja možete zadržati samo ako redovito provjeravate postoje li kvarovi i habanje na uređaju.
- Odmah zamijenite oštećene dijelove. Radove na električnim dijelovima smije obavljati samo kvalificirano osoblje. Upotrebljavajte samo originalne KETTLER rezervne dijelove.
- Upotrebljavajte uređaj tek kada ga dovedete u ispravno stanje.
- Za čišćenje, njegu i održavanje upotrijebite isključivo KETTLER komplet za njegu uređaja s brojem artikla 7921-000.
- Prije početka vježbanja posavjetujte se sa svojim liječnikom o vježbanju na ovom uređaju. Liječnički nalaz treba vam biti osnova za planiranje programa vježbanja. Pogrešno ili preteško vježbanje može ugroziti vaše zdravlje.
- Traka za trčanje smije se upotrebljavati samo u predviđenu svrhu, odnosno za vježbanje trčanja i hodanja odraslih osoba.
- Pazite na maksimalnu težinu korisnika.
- Uvijek vježbajte samo s utaknutim sigurnosnim ključem.
- Prve vježbe trčanja započnite manjom brzinom kako biste se upoznali s pokretima.
- U slučaju nesigurnosti čvrsto se uhvatite za rukohvate, siđite s trake preko bočnih platformi i izvucite sigurnosni ključ.

Važno: Obratite pozornost i na sigurnosne napomene u uputama za ugradnju i postavljanje.

Sigurnosni prekidač

- Uvijek prije vježbanja pričvrstite sigurnosni ključ na sigurnosni prekidač i čvrsto zategnite vrpcu sa sigurnosnim ključem na odjeću. Namjestite dužinu trake: U slučaju „posrtanja" treba doći do aktivacije sigurnosnoga prekidača.
- Sigurnosni je prekidač izrađen kako bi odmah isključio pogone trake i okomito pomicanje u slučaju pada ili opasne situacije. Upotrebljavajte sigurnosni prekidač samo za zaustavljanje u nuždi. Kako biste sigurno i u potpuno normalnim uvjetima zaustavili traku za trčanje za vrijeme vježbanja, upotrijebite tipku STOP.
- Provjera sigurnosnoga prekidača prije početka vježbanja
- Stanite na bočnu platformu i pokrenite traku minimalnom brzinom. Izvucite sigurnosni ključ iz sigurnosnoga prekidača. Traka se mora odmah zaustaviti. Nakon toga ponovno pričvrstite sigurnosni ključ na sigurnosni prekidač, a vrpcu na odjeću. Kada se traka zaustavi, pomičete se prema natrag. Sigurnosni se ključ mora odvojiti od sigurnosnoga prekidača. Vrpca treba i dalje biti pričvršćena na odjeći. Nakon toga ponovno pričvrstite sigurnosni ključ na sigurnosni prekidač.
- Zaštita trake za trčanje
- Nekontroliranu uporabu trake za trčanje od strane treće osobe možete izbjeći tako da izvučete i čuvate sigurnosni ključ. Pažljivo čuvajte sigurnosni ključ kako ne bi dospio u dječje ruke!

HR RAD RAČUNALA ZA PRIKAZ TRACK MOTION

EKRAN

	Simbol	nagib
	Simbol	brzina
	Simbol	održavanje trake za trčanje
Cool Down	Cool Down	"istek"
Recovery	Recovery	izračun ocjene kondicije
	Simbol	sigurnosnoga prekidača
	Prikaz	pulsa u bpm (beat per minute = otkucajima u minuti)
Age	Prikaz	starosti
%	Prikaz	nagiba u %
miles km	Prikaz	put vježbanja u kilometrima ili miljama
mph km/h	Prikaz	brzina u km/h ili mph
888	Prikaz	utrošak energije u kilokalorijama

PRIKAZ VRIJEDNOSTI

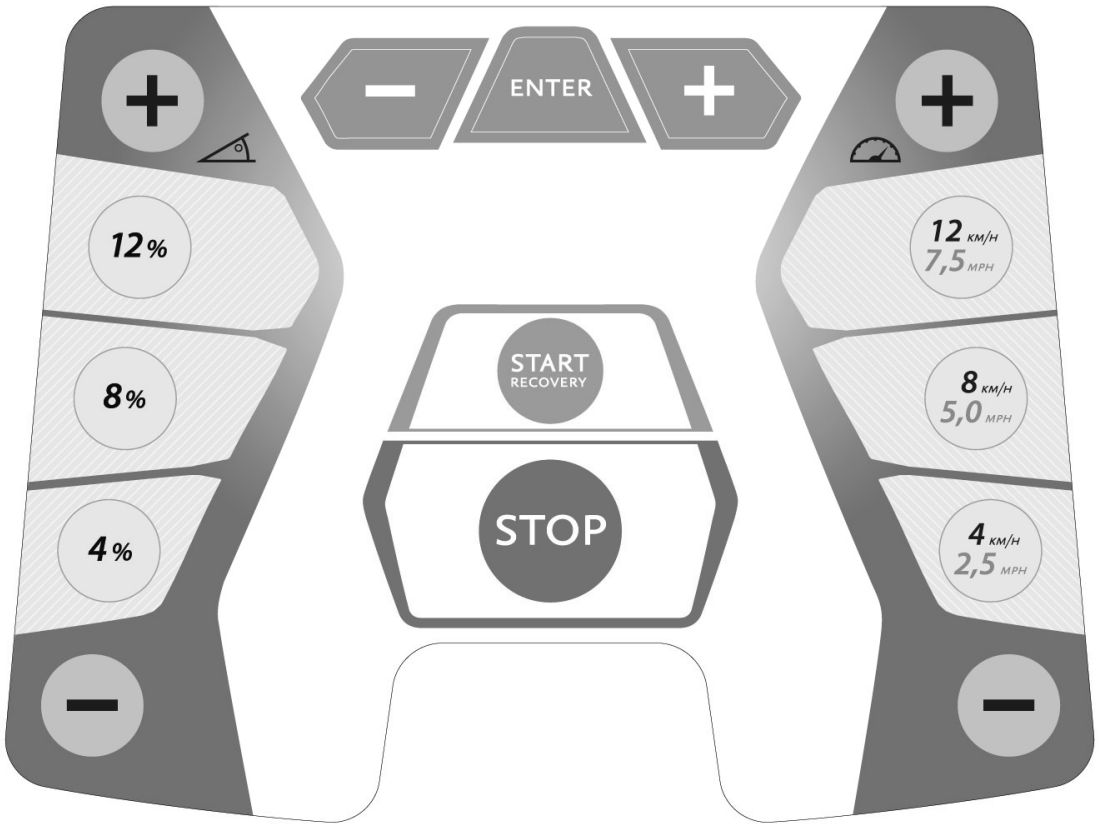
Za vrijeme programiranja

Prikaz	Područje unosa	Izbor vrijednosti	Stupanj
Starost	10-99	XX	1
Vrijeme	10:00 ~ 99:00 min	XX:XX	01:00
Put vježbanja	1.0~50.0 km(metric), 0.6~30.0 miles(English)	XX.X	0.2
MAX. SPEED	max: 16km/h(metric),10mph(English)	XX.X	0.5
MAX.INCLINE	max: 12%	XX	1
Ciljni puls	70~210 bpm	XXX	1

Za vrijeme vježbanja

Prikaz	Prikaz područja	Izbor vrijednosti	Stufung
Vrijeme	Normal : 00:00~99:59 do 99min 59sec, a nakon toga 01:40~18:00 od 1 sata 40min.	XX	1
Put vježbanja	0.00~9.99km(metric), 0.00~9.99mi(English) do 9.99(km/mi)	X:XX	0.01
	10.0~99.9km(metric), 10.0~99.9mi(English) od 10(km/mi)	XX.X	0.1
Kilokalorije	0-999	XXX	1
Puls	40-240 bmp	XXX	1
INCINE	0~12.0 %	XX	1
SPEED	1.0~16.0km/h(metric), 0.6~10mph(English)	XX.X	0.1

HR TIPKOVNICA



ENTER	ENTER	potvrda programa i vrijednosti
– +	CURSOR (+) (–)	odabir programa i vrijednosti
+ –	INCLINE (+) (–)	postavka nagiba
4 % 8 % 12 %	DIRECT INCLINE (4%, 8%, 12%)	izravni odabir nagiba
+ –	SPEED (+) (–)	postavka brzine
4 KM/H 2,5 MPH 8 KM/H 5,0 MPH 12 KM/H 7,5 MPH	DIRECT SPEED (4/2.5; 8/5; 12/7.5)	izravni odabir brzine
START RECOVERY	START / RECOVERY	pokretanje trake/pokretanje izračuna ocjene kondicije
STOP	STOP	zaustavljanje trake

NAMJEŠTANJE NAGIBA

Tipkom INCLINE (+) povećava se kut nagiba za 1%.

Tipkom INCLINE (-) smanjuje se kut nagiba za 1%.

Duži pritisak na ove tipke vodi do automatske izmjene podataka.

Tipkama DIRECT INCLINE 4%, 8%, 12% za nagib možete izravno namještati nagib.

Iz sigurnosnih se razloga kut nagiba može namještati samo ručno. Iznimka su programi s profilima nagiba i program HRC (program upravljanja pulsom). U tim se programima kut nagiba namješta automatski.

NAMJEŠTANJE BRZINE

Tipkom SPEED (+) povećava se brzina za vrijeme vježbe za 0,1 km/h (mph).

Tipkom SPEED (-) smanjuje se brzina za vrijeme vježbe za 0,1 km/h (mph).

Duži pritisak na ove tipke vodi do automatske izmjene podataka.

Tipkama DIRECT SPEED (4,0 km/h / 2,5 mph), (8,0 km/h / 5,0 mph) i (12 km/h / 7,5 mph) za brzinu možete izravno namještati brzinu.

ODABIR PROGRAMA

Nakon uključivanja ili završetka programa možete odabrati program tipkama CURSOR i tipkom ENTER. Na raspolaganju je 6 programa s potprogramima.

SEGMENTI PROFILA

Pri odabiru programa (prije početka vježbanja) prostorno se prikazuju profili za nagib i brzinu. Profili nagiba prikazuju se na lijevoj, a profili brzine na desnoj polovici prikaza. Pri vježbanju se lijevo skaliraju vrijednosti nagiba, a desno vrijednosti brzine na postojeće segmente. Na taj način može doći do izobličenja profila na prikazu. Trenutačni položaj korisnika trepti.

RECOVERY

Kada za vrijeme vježbanja dobijete signal pulsa, tipkom RECOVERY aktivirajte mjerenje pulsa pri oporavku. Zaustavlja se traka za trčanje. Mjeri se puls pri opterećenju, a minutu kasnije puls pri oporavku te se izračunava ocjena kondicije. Pri istoj vježbi poboljšanje ove ocjene kondicije predstavlja mjerilo za pojačanje vježbanja.

Na prikaz puta vježbanja umeće se puls pri opterećenju P1, a na prikaz kalorija puls pri oporavku P2. Nakon 16 sekundi prikaz prelazi u način rada s pauzom. Ocjena kondicije prikazuje se u donjem desnom dijelu prikaza brzine.

Izračun ocjene kondicije:

$$\text{Ocjena} = 6 - \left(\frac{(10 \times (P1 - P2)}{P1}\right)^2$$

P1= puls pri opterećenju, P2 = puls pri oporavku

1,0 = vrlo dobro F6,0 = nedovoljno

Stand-by

Utrošak snage u stanju pripravnosti < 0,5 W.

Ako za vrijeme mirovanja pritisnete tipku za pripravnost ili ako istekne vrijeme definirano u sistemskim postavkama, traka za trčanje prelazi u stanje pripravnosti.

Pritiskom na tipku za pripravnost možete ponovo uključiti traku za trčanje.

PAUZA

Ako za vrijeme vježbe pritisnete tipku STOP, program se prekida i aktivira se način rada s pauzom. Za vrijeme načina rada s pauzom rade samo tipke START i STOP.

Ako se za vrijeme načina pauza pritisne tipka START, uređaj za trčanje ponovo se uključuje i to brzinom koja je bila aktivirana prije funkcije pauze. Vrijednosti vježbanja i dalje se odbrojavaju i nastavljaju od trenutka kada su bile prekinute.

Ako za vrijeme načina rada s pauzom tri minute ne pritisnete nijednu tipku ili pritisnete tipku STOP, program se završava i prikazuje se statistika vježbanja.

Ako želite preskočiti statistiku o vježbanju, pritisnite jednostavno tipku STOP.

IZRAČUN KALORIJA

Izračun kalorija je orijentacijska vrijednost. Ona se prikazuje u gornjem desnom dijelu prikaza. Izračunata vrijednost ne upotrebljava se u medicinske svrhe.

MJERENJE PULSA

Traka za trčanje opremljena je mjeračem pulsa na ruci. Kako biste izvršili točno mjerenje pulsa, potrebno je da oba osjetnika za mjerenje pulsa na ruci čvrsto i potpuno obuhvatite rukama, a da pritom ne pomičete ruke. Pomicanje ruku može dovesti do smetnji. Potrebno je oko 5 - 15 sekundi da se na prikazu pulsa prikaže vaš trenutačni puls.

Traka za trčanje raspolaže i ugrađenim kompatibilnim mjeračem pulsa POLAR. Kako biste mogli upotrijebiti sustav za mjerenja pulsa bez kabela, trebate nositi traku oko grudi za prijenos pulsa. Traka za prijenos pulsa nije obuhvaćena opsegom isporuke ove trake za trčanje. Preporučujemo POLAR traku T34. Naručuje se kao dodatni pribor kod trgovca.

Vodite računa o tome da neki materijali od kojih je sastavljena odjeća (npr. poliester, poliamid) stvaraju elektricitet te mogu utjecati na pouzdano mjerenje pulsa. Vodite računa o tome da mobilni telefoni, televizori i drugi električni uređaji, koji oko sebe stvaraju magnetno polje, isto tako mogu stvarati probleme pri mjerenju pulsa.

SIMBOL ODRŽAVANJA TRAKE ZA TRČANJE

Ako se prikaže simbol održavanja trake za trčanje, obavite održavanje trake za trčanje prema uputama za montažu.

PORUKE O SMETNJI

Za vrijeme se rada u slučaju smetnji pri upravljanju u prikaz umeću različite poruke. Poruke o smetnji možete poništiti tako da isključite i uključite mrežnu sklopku. Ako se nakon toga ponovno pojavi poruka o smetnji, kontaktirajte sa servisom.

RAD

UKLJUČIVANJE

Prvo uključite uređaj. Sklopka za UKLJUČIVANJE/ISKLJUČIVANJE trake za trčanje nalazi se do mrežnoga kabela na prednjoj strani ispod poklopca motora. Stavite je u položaj „UKLJUČENO“.

SIGURNOSNI KLJUČ

Prije svakoga vježbanja provjerite rad sigurnosnoga prekidača. Pričvrstite sigurnosni ključ na sigurnosni prekidač, a vrpcu na odjeću. Ako sigurnosni ključ nije na sigurnosnom prekidaču, na prikaz se umeće simbol sigurnosnoga prekidača.

POČETAK VJEŽBANJA

Uvijek se čvrsto uhvatite za rukohvate pri penjanju na traku ili silasku s nje.

Prije početka vježbanja stanite na bočnu platformu trake za trčanje. Nikada ne pokrećite uređaj dok stojite na površini za trčanje. Započnite s vježbanjem na maloj brzini i postupno povećajte brzinu ili kut nagiba. Po mogućnosti uvijek trčite na sredini površine za trčanje.

Za vrijeme vježbanja tijelo i glavu uvijek nagnite prema naprijed. Ne pokušavajte se okretati na traci dok je još u pokretu.

PROGRAMI VJEŽBANJA

Ručni program

Nakon uključivanja uređaja i stavljanja sigurnosnog ključa pritisnite tipku START. Traka za trčanje pokreće se za 3 sekunde brzinom od 1,0 km/h (0,6 mph).

U tijeku vježbanja možete povećati/smanjiti brzinu i nagib. Da završite vježbanje, pritisnite tipku STOP.

Pri ručnom pokretanju vježbanja prikazi puta vježbanja i vremena vježbanja odbrojavaju se naviše. Ručni program je vježbanje bez ograničenja. Taj program vježbanja na kraju ne možete spremiti.

1. Uključite uređaj.
2. Pričvrstite sigurnosni ključ na traci za trčanje i pričvrsnicu na odjeći korisnika.
3. Pritisnite tipku START kako biste započeli s vježbanjem.

ODABIR PROGRAMA

Korisnik može odabrati različite programe.

Moguće je odabrati sljedeće programe:

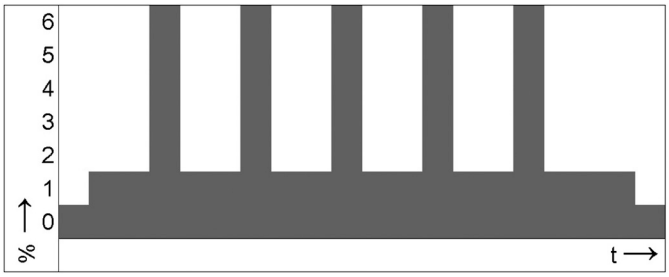
P1: program nagiba: s 3 različita profila
P2 : program brzine: s 3 različita profila
P3: program kalorija
P4: program puta
P5: program nagiba HRC
P6: program brzine HRC

Nakon odabira programa korisnik može zadati postavke. Prethodno zadana vrijednost trepti i prikazuje da je možete potvrditi ili izmijeniti. Čim unesete i potvrdite vrijednosti, možete započeti s vježbanjem na traci za trčanje.

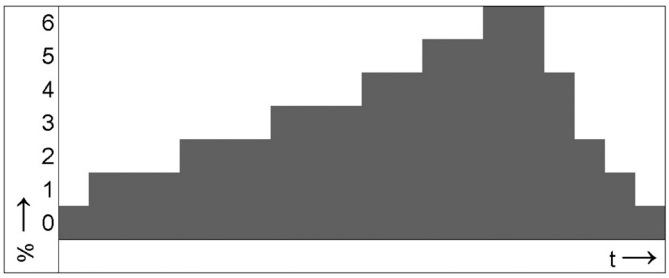
P1: PROGRAM NAGIBA: S 3 PROFILA

Pod **„P1: program nagiba“** možete odabrati između tri prethodno zadana profila. U tijeku vježbanja možete povećati/smanjiti brzinu ili nagib. Postavka vremena odbrojava se naniže na prikazu, a prijeđeni put odbrojava se naviše.

1. Uključite uređaj.
2. Pričvrstite sigurnosni ključ na traci za trčanje i pričvrsnicu na odjeći korisnika.
3. Odaberite „P1: program nagiba“ tipkama za pokazivač i potvrdite s Enter.
4. Potvrdite (Enter) ili promijenite (tipke za pokazivač) unos vremena.
5. Odaberite profil (tipke za pokazivač) i potvrdite s Enter.
6. Potvrdite (Enter) ili promijenite (tipke za pokazivač) maksimalni nagib.
7. Kako biste započeli s vježbanjem, pritisnite tipku Enter.
8. Uvijek možete prekinuti vježbanje tipkom STOP i nastaviti vježbanje u roku od 3 minute.



P1: profil nagiba 1



P1: profil nagiba 2

P1: profil nagiba 3

P2 : PROGRAM BRZINE: S 3 PROFILA

Pod „P2: program brzine“ možete odabrati između tri različita profila. U tijeku vježbanja možete povećati/smanjiti brzinu ili nagib. Postavka vremena odbrojava se naniže na prikazu, a prijeđeni put odbrojava se naviše.

1. Uključite uređaj.
2. Pričvrstite sigurnosni ključ na traci za trčanje i pričvrsnicu na odjeći korisnika.
3. Odaberite „P2: program brzine“ tipkama za pokazivač i potvrdite s Enter.
4. Potvrdite (Enter) ili promijenite (tipke za pokazivač) unos vremena.
5. Odaberite profil (tipke za pokazivač) i potvrdite s Enter.
6. Potvrdite (Enter) ili promijenite (tipke za pokazivač) maksimalnu brzinu.

7. Kako biste započeli s vježbanjem, pritisnite tipku Enter.
8. Uvijek možete prekinuti vježbanje tipkom STOP i nastaviti vježbanje u roku od 3 minute.

P2 : profil brzine 1

P2 : profil brzine 2

P2 : profil brzine 3

P3: PROGRAM KALORIJA

U ovom programu uvijek možete povećati/smanjiti brzinu ili nagib za vrijeme vježbanja. On služi za optimalno sagorijevanje masti. Broj kalorija prikazuje se u gornjem desnom dijelu prikaza i odbrojava se naniže.

1. Uključite uređaj.
2. Pričvrstite sigurnosni ključ na traci za trčanje i pričvrsnicu na odjeći korisnika.
3. Odaberite „P3: program kalorija" tipkama za pokazivač i potvrdite s Enter.
4. Potvrdite (Enter) ili promijenite (tipke za pokazivač) postavke kalorija.
5. Kako biste započeli s vježbanjem, pritisnite tipku Enter.
6. Uvijek možete prekinuti vježbanje tipkom STOP i nastaviti vježbanje u roku od 3 minute.
7. COOL DOWN (rashlađivanje) od 4 minute pokreće se nakon završetka programa (možete ga prekinuti tipkom STOP).

P4: PROGRAM PUTA

U ovom programu uvijek možete povećati/smanjiti brzinu ili nagib za vrijeme vježbanja. Ovdje se postavka puta vježbanja odbrojava naniže na prikazu.

1. Uključite uređaj.
2. Pričvrstite sigurnosni ključ na traci za trčanje i pričvrsnicu na odjeći korisnika.
3. Odaberite „P4: program puta" tipkama za pokazivač i potvrdite s Enter.
4. Potvrdite (Enter) ili promijenite (tipke za pokazivač) postavke putova vježbanja.
5. Kako biste započeli s vježbanjem, pritisnite tipku Enter.
6. Uvijek možete prekinuti vježbanje tipkom STOP i nastaviti vježbanje u roku od 3 minute.
7. COOL DOWN (rashlađivanje) od 4 minute pokreće se nakon završetka programa (možete ga prekinuti tipkom STOP).

P5: PROGRAM NAGIBA HRC

Korisnik ima mogućnost pojedinačnoga namještanja programa na osnovi maksimalnoga ciljnog pulsa. Traka za trčanje automatski namješta nagib u programu kako bi se postigao i održao ciljni puls korisnika. Tijekom vježbanja korisnik može ručno namještati brzinu ili nagib.

Za uporabu programa nadzora rada srca potrebno je nositi remen oko grudi.

1. Uključite uređaj.
2. Pričvrstite sigurnosni ključ na traci za trčanje i pričvrsnicu na odjeći korisnika.
3. Odaberite „P5: program nagiba HRC" tipkama za pokazivač i potvrdite s Enter.
4. Potvrdite (Enter) ili promijenite (tipke za pokazivač) unos starosti.
5. Potvrdite (Enter) ili promijenite (tipke za pokazivač) unos vremena.
6. Potvrdite (Enter) ili promijenite (tipke za pokazivač) maks. ciljni puls.
7. Kako biste započeli s vježbanjem, pritisnite tipku Enter.
8. Uvijek možete prekinuti vježbanje tipkom STOP i nastaviti vježbanje u roku od 3 minute.

P5: profil pulsa

P6: PROGRAM BRZINE HRC

Korisnik ima mogućnost pojedinačnoga namještanja programa na osnovi maksimalnoga ciljnog pulsa. Traka za trčanje automatski namješta brzinu u programu kako bi se postigao i održao ciljni puls korisnika. Tijekom vježbanja korisnik može ručno namještati brzinu ili nagib.

Za uporabu programa nadzora rada srca potrebno je nositi remen oko grudi.

1. Uključite uređaj.
2. Pričvrstite sigurnosni ključ na traci za trčanje i pričvrsnicu na odjeći korisnika.
3. Odaberite „P6: program brzine HRC" tipkama za pokazivač i potvrdite s Enter.
4. Potvrdite (Enter) ili promijenite (tipke za pokazivač) unos sta-

rosti.

5. Potvrdite (Enter) ili promijenite (tipke za pokazivač) unos vremena.
6. Potvrdite (Enter) ili promijenite (tipke za pokazivač) maks. ciljni puls.
7. Kako biste započeli s vježbanjem, pritisnite tipku Enter.
8. Uvijek možete prekinuti vježbanje tipkom STOP i nastaviti vježbanje u roku od 3 minute.

P6: profil pulsa

Napomena o programima nadzora srca:

Ako se puls ne prepozna, iz sigurnosnih razloga brzina se smanjuje na 1km/h(metric), 0.6MPH(English).

PREBACIVANJE SUSTAVA

Točke izbornika Unit (metrički/engleski), verzija LCD-a i upravljača, cjelokupno vrijeme trčanja, cjelokupni učinak trčanja, namještanje ljetnoga vremena (uklj/isklj) i vremena pripravnosti možete obavljati sami. Verzija LCD-a i upravljača, cjelokupno vrijeme trčanja, cjelokupni učinak trčanja mogu se samo očitati, ali ne i izmijeniti.

Za prebacivanje sustava morate se nalaziti u odabiru programa

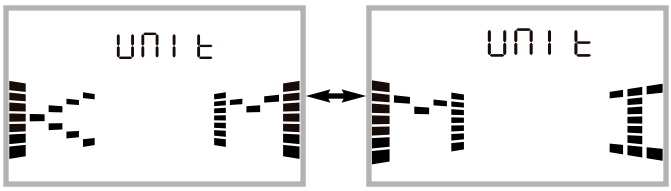
Pritišćite tipku SPEED (-) najmanje 2 sekunde i doći ćete u izbornik prebacivanja sustava.

Način rada s namještanjem možete uvijek napustiti bez izmjena tako da pritisnete tipku STOP.

Prijelaz u druge podtočke izbornika postižete pritiskom na tipku SPEED (-) ili SPEED (+).

1) Promjena iz metričkoga u engleski sustav i obratno

Prikaz pokazuje "UNit".

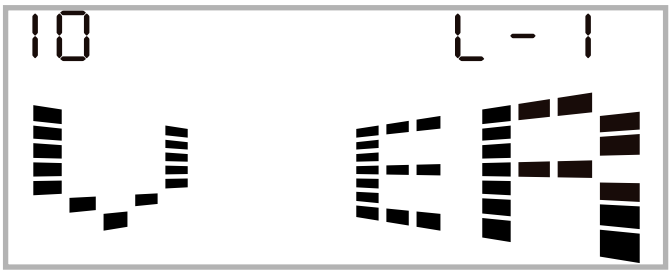


Pritisnite START da se prebacujete između KM i MI.

Pritisnite STOP da potvrdite i napustite izbornik.

Jedinica veličine za brzinu i put odgovarajuće se mijenja.

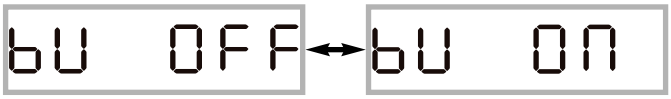
2) Očitavanje verzije LCD-a i upravljača



3) Očitavanje cjelokupnoga vremena trčanja u satima

4) Očitavanje cjelokupnoga učinka trčanja (u km ili miljama)

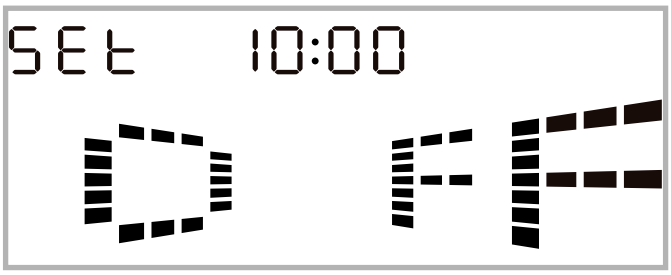
5) Uključivanje ili isključivanje ljetnoga vremena



Jednostavno pritisnite START da uključite ili isključite ljetno vrijeme.

Nakon toga prikaz prelazi u način rada s odabirom programa.

6) Namještanje vremena pripravnosti



Pritisnite START, a nakon toga namjestite vrijeme isključivanja tipkom Speed (+) ili Speed (-).

Ponovnim pritiskom na START potvrđujete vrijednost.

SAŽETAK PORUKA/NAPOMENA NA PRIKAZU LCD-A

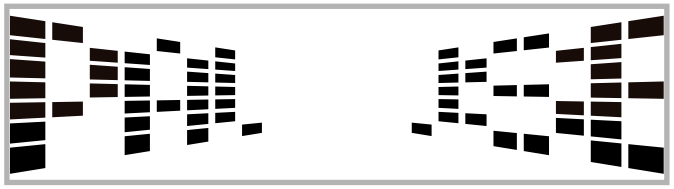
Uključivanje

Odabir programa

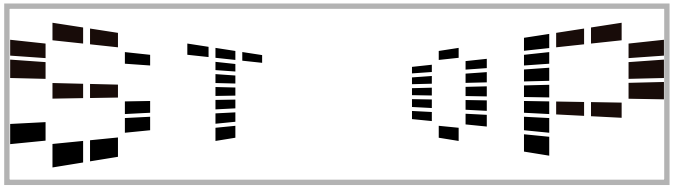
Spreman

Poruka upozorenja

Pauza pri vježbanju



Zaustavljanje vježbanja



Napomena: Uređaj prelazi u pripravnost.

Treba baždarenje nagiba (kontaktirajte s korisničkom slzžbom).

Traku za trčanje morate odmah podvrgnuti održavanju.

Sigurnosni ključ nije utaknut

Upute za vježbanje

Trčanje je vrlo učinkoviti oblik vježbanja kondicije. Neovisno od tome kakvo je vani vrijeme, kontrolirano i umjereno možete trčati kod kuće. Traka za trčanje nije samo za trčanje, nego i za hodanje. Prije nego što počnete s vježbanjem, pažljivo pročitajte upute!

Planiranje i vođenje vježbanja trčanja

Osnova za planiranje vježbanja je trenutačno fizičko stanje vašeg tijela. Testom opterećenja vaš kućni liječnik može dijagnosticirati vaše mogućnosti opterećenja koje predstavljaju osnovu za planiranje vježbanja. Ako ne izvršite test opterećenja, izbjegavajte velika opterećenja za vrijeme vježbanja, odnosno preopterećenja. Za planiranje uzmite u obzir sljedeću osnovu: Vježbanjem izdržljivosti se upravlja opsegom opterećenja te visinom/intenziteom opterećenja.

Orjentacijske vrijednosti za određivanje vježbanja izdržljivosti

Intenzitet opterećenja

Jačina opterećenja se pri vježbanju trčanja kontrolira prvenstveno preko pulsa.

Maksimalan puls: Pod maksimalnim opterećenjem podrazumijeva se dostizanje individualnog maksimalnog pulsa. Maksimalni puls ovisi o životnoj dobi.

Ovdje vrijedi pravilo: Maksimalan puls po minuti odgovara 220 otkucaja minus godine starosti.

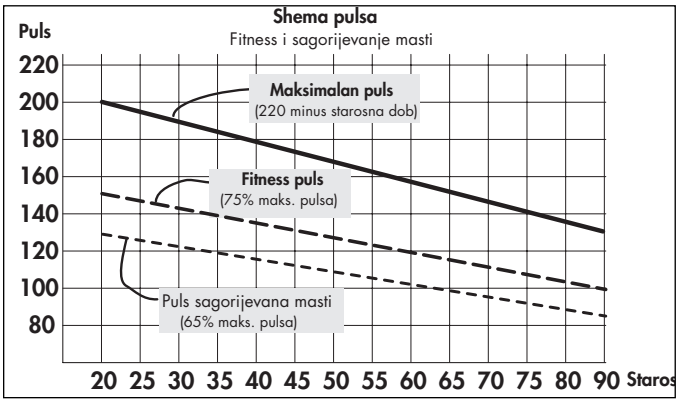
Primjer: Starost 50 godina > 220 – 50 = 170 puls/min.

Puls pod opterećenjem:

Optimalna jačina opterećenja dostiže se između 65 - 75% pojedinačne snage srca/krvotoka (usporedi shemu).

65% = cilj treninga sagorijevanje masti

75% = cilj treninga povećanje kondicije



Ta vrijednost se mijenja prema starosti.

Jačina treninga na traci za trčanje određuje se preko brzine trčanja s jedne i kuta nagiba površine za trčanje s druge strane. Povećanjem brzine trčanja raste i tjelesno opterećenje. Opterećenje raste i povećanjem kuta nagiba. Ako ste početnik, izbjegavajte previše jak tempo trčanja ili vježbanje s prevelikim kutom nagiba površine za trčanje, čime se brzo može prekoračiti preporučeni puls. Trebate odrediti tempo trčanja i kut nagiba tijekom vježbanja koji vam odgovara kako biste dostigli optimalan puls prema gore navedenim podacima. Praćenjem svojeg pulsa kontrolirate jačinu vježbanja koja vam odgovara.

Opseg opterećenja

Trajanje i učestalost vježbanja u toku tjedna:

Optimalan opseg opterećenja dobija se kada se u dužem vremenskom periodu dostigne 65 – 75% pojedinačne snage srca/krvotoka.

Obrazac izračuna:

Učestalost treninga	Trajanje treninga
svakodnevno	10 min.
2–3 x tjedno	20 – 30 min.
1–2 x tjedno	30 – 60 min.

I principianti non dovrebbero iniziare con sedute di allenamento di 30-60 minuti. L'allenamento per principianti può essere concepito per le prime 4 settimane a intervalli:

Učestalost treninga	Opseg jednoga treninga
	1. tjedan
3 x tjedno	2 minute treninga 1 minuta pauza za gimnastiku 2 minute treninga 1 minuta pauza za gimnastiku 2 minute treninga
	2. tjedan
3 x tjedno	3 minute treninga 1 minuta pauza za gimnastiku 3 minute treninga 1 minuta pauza za gimnastiku 2 minute treninga
	3. tjedan
3 x tjedno	4 minute treninga 1 minuta pauza za gimnastiku 3 minute treninga 1 minuta pauza za gimnastiku 3 minute treninga
	4. tjedan
3 x tjedno	5 minuta treninga 1 minuta pauza za gimnastiku 4 minute treninga 1 minuta pauza za gimnastiku 4 minute treninga

Zagrijavanje

Svako vježbanje trebate početi s 3-5 minuta trčanja, tj. zagrijavanja s laganim povećavanjem brzine kako biste „ubrzali" srce/krvotok i mišiće.

Rashlađivanje

Jednako je bitno i „odmaranje/rashlađivanje". Nakon svakog vježbanja treba lagano trčati još 2-3 minute.

Opseg vašeg daljnjeg vježbanja treba se ravnomjerno povećavati, npr. umjesto 10 minuta dnevno, 20 minuta ili umjesto 2x tjedno, 3x tjedno. Osim pojedinačnog planiranja trajanja vašeg vježbanja možete se vratiti na program vježbanja računala trake za trčanje.

Na sljedeći način možete utvrditi jeste li nakon nekoliko tjedana postigli željeni cilj:

1. Ako izdržite određeni vremenski period s manje snage nego prije.
2. Ako izdržite duži vremenski period istom snagom.
3. Odmarate se češće nego prije, nakon određenog opterećenja.

Upute za mjerenje pulsa ručnim mjeračem

Najmanji napon proizveden kontrakcijom srca je obuhvaćen ručnim osjetnicima i mjeri se pomoću elektronike.

- Obuhvatite kontaktne površine uvijek s obje ruke.
- Izbjegavajte preklapanje.
- Držite mirno ruke i izbjegavajte kontrakcije i trenje s kontaktnim površinama.

Posebne upute za vježbanje

Tijek trčanja trebao bi znati svatko. I pored toga vodite računa o nekoliko stvari za vrijeme vježbanja/trčanja:

- Prije vježbanja pazite da je sprava dobro montirana i u dobrom stanju.
- Penjite se na spravu i silazite sa sprave samo ako je traka u mirovanju i pri tom se čvrsto držite za rukohvate.
- Prije početka rada trake za odjeću pričvrstite traku sa sigurnosnim ključem za zaustavljanje trake.
- Trenirajte u odgovarajućoj sportskoj obući.
- Trčanje na traci razlikuje se od trčanja na normalnom tlu. Stoga se za vježbanje-trčanje trebate pripremiti laganim hodanjem na traci.
- Za vrijeme prvog vježbanja čvrsto se držite za rukohvate kako biste izbjegli nekontrolirane pokrete koji mogu izazvati pad. To se osobito odnosi na namještanje računala tijekom trčanja.
- Početnici ne bi trebali previše povećavati kut nagiba površine za trčanje kako ne bi došlo do preopterećenja.
- Po mogućstvu trčite u ravnomjernom ritmu.
- Vježbajte samo na sredini površine za trčanje.

RO INSTRUCȚIUNI PRIVIND SIGURANȚA

Informații pentru siguranța dumneavoastră:

- Aparatul se va folosi doar conform indicațiilor pentru a evita rănirea ca urmare a folosirii unui volum de solicitare greșit sau ca urmare a suprasolicitării.
- Înainte de prima punere în funcțiune, iar ulterior după cca. 6 zile de funcționare se vor verifica legăturile în privința fixării corespunzătoare.
- Asigurați-vă regulat de capacitatea de funcționare și de starea corespunzătoare a aparatului de antrenament.
- Obligația verificărilor regulate revine utilizatorului, fiind necesară efectuarea regulată și corespunzătoare a acestora.
- Nivelul de siguranță a aparatului poate fi menținut doar dacă se fac regulat verificări în privința defecțiunilor și a uzurii.
- Componentele defecte sau deteriorate se vor schimba imediat. Intervenția la componentele electrice se va face doar de către personal calificat. Folosiți doar piese de schimb originale KETTLER.
- Aparatul nu poate fi utilizat până la punerea acestuia în funcțiune.
- Pentru curățare, îngrijire și întreținere utilizați numai setul de îngrijire pentru aparate KETTLER, cod art. 7921-000
- Înainte de începerea antrenamentului consultați medicul de familie pentru a stabili dacă sunteți apt pentru folosirea acestui aparat. Diagnosticul medicului va constitui baza pentru structurarea programului dumneavoastră de antrenament. Antrenamentul greșit sau excesiv vă poate afecta starea de sănătate.
- Banda de alergare poate fi folosită doar conform destinației pentru care a fost concepută, adică pentru antrenarea la mers și alergare pentru persoanele adulte.
- Respectați greutatea maximă permisă a utilizatorului.
- Antrenați-vă întotdeauna numai cu cheia de siguranță introdusă.
- Familiarizați-vă la primele serii de antrenament cu mișcările de alergare folosind o viteză redusă.
- În cazul în care sunteți nesigur, țineți-vă de barele de prindere, părăsiți banda folosind platformele laterale și opriți banda.

Important: Respectați indicațiile de siguranță din instrucțiunile de montaj și asamblare.

Întrerupător de siguranță

- Fixați întotdeauna, înainte de antrenament, cheia de siguranță la întrerupătorul de siguranță și prindeți șnurul cheii de siguranță de îmbrăcăminte. Potriviți lungimea șnurului: În cazul unui „pas greșit", întrerupătorul de siguranță trebuie să se declanșeze.
- Întrerupătorul de siguranță a fost conceput pentru a decupla imediat acționarea benzii și reglarea înălțimii, în cazul în care vă împiedicați sau vă aflați într-o situație periculoasă. Utilizați întrerupătorul de siguranță doar în cazul unei opriri în cazuri de urgență. Folosiți tasta STOP, pentru a opri complet banda de alergare în timpul antrenamentului în condiții normale și în mod confortabil.
- Verificarea întrerupătorului de siguranță, înainte de începerea antrenamentului
- Așezați-vă pe platformele laterale și porniți banda cu viteză minimă. Scoateți cheia de siguranță din întrerupătorul de siguranță. Banda trebuie să se oprească imediat. Apoi fixați din nou cheia de siguranță în întrerupătorul de siguranță și șnurul de îmbrăcămintea dvs. Cu banda oprită, deplasați-vă spre înapoi. Cheia de siguranță trebuie să se desprindă din întrerupătorul de siguranță. Șnurul trebuie să fie în continuare prins de îmbrăcăminte. Apoi fixați din nou cheia de siguranță în întrerupătorul de siguranță.
- Asigurarea benzii de alergare
- Utilizarea necontrolată a benzii de către terți poate fi evitată prin scoaterea cheii de siguranță. Păstrați cheia de siguranță cu atenție și nu o lăsați la îndemâna copiilor!

RO OPERAREA CALCULATORULUI CU AFIȘAJ Track MOTION

DISPLAY

	Simbol	înclinație
	Simbol	viteză
	Simbol	întreținerea benzii de alergare
Cool Down	Cool Down	„Alergare inerție”
Recovery	Recovery	Calcularea notei fitness
	Simbol	întrerupător de siguranță
	Afișaj	puls în bpm (beat per minute = bătăi pe minut)
Age	Afișaj	vârstă
%	Afișaj	înclinație în %
miles km	Afișaj	distanță de antrenament în km sau mile
mph km/h	Afișaj	viteză în km/h sau mph
888	Afișaj	consum de energie în kilocalorii

VALORI AFIȘAJ

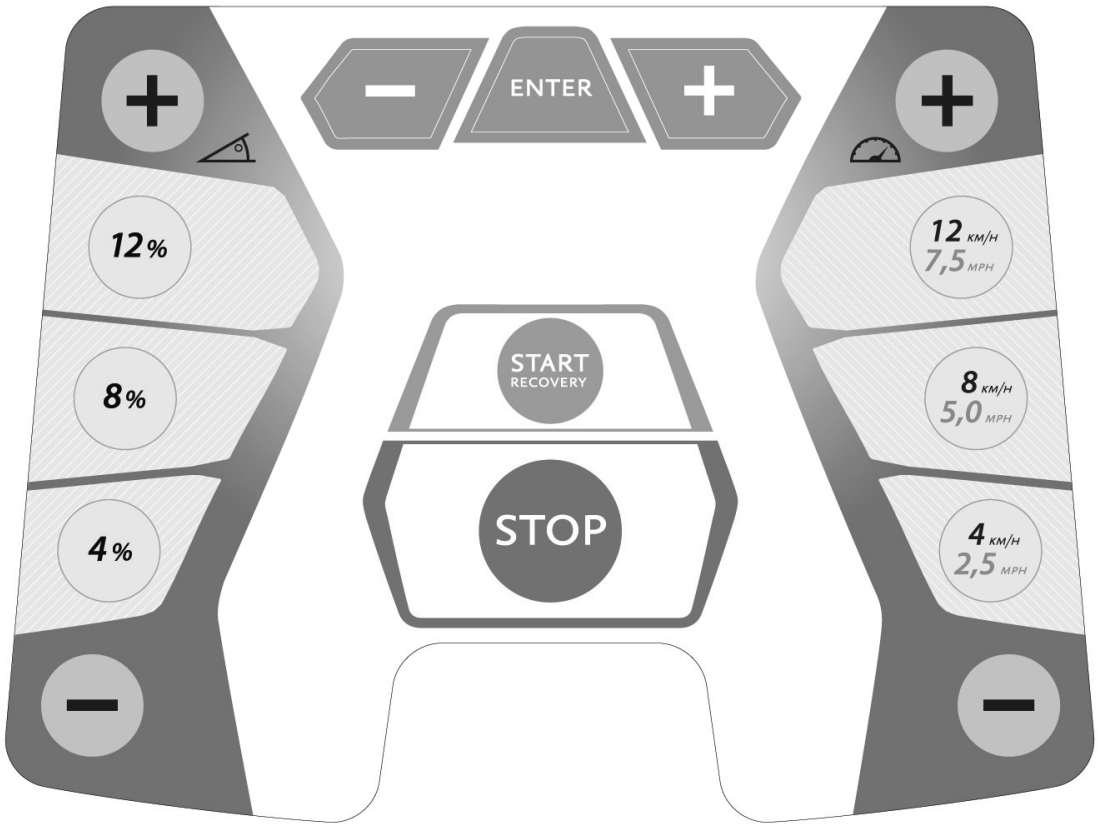
Pe durata programării

Afișaj	Introducerea domeniului	Rezoluție	Gradație
Vârsta	10-99	XX	1
Timp	10:00 ~ 99:00 min	XX:XX	01:00
Distanța de antrenament	1.0~50.0 km(metric), 0.6~30.0 miles(English)	XX.X	0.2
MAX. SPEED	max: 16km/h(metric),10mph(English)	XX.X	0.5
MAX.INCLINE	max: 12%	XX	1
Țintă puls	70~210 bpm	XXX	1

Pe durata antrenamentului

Afișaj	Afișaj domeniu	Auflösung	Gradație
Timp	Normal : 00:00~99:59 până la 99min 59sec, apoi 01:40~18:00 de la 1h 40min.	XX	1
Distanța de antrenament	0.00~9.99km(metric), 0.00~9.99mi(English) până la 9.99(km/mi)	X:XX	0.01
	10.0~99.9km(metric), 10.0~99.9mi(English) de la 10(km/mi)	XX.X	0.1
Kilocalorii	0-999	XXX	1
Frecvența inimii	40-240 bmp	XXX	1
INCINE	0~12.0 %	XX	1
SPEED	1.0~16.0km/h(metric), 0.6~10mph(English)	XX.X	0.1

RO TASTATURA



ENTER	ENTER	Confirmarea programelor și valorilor
– +	CURSOR (+) (–)	Selectarea programelor și valorilor
+ –	INCLINE (+) (–)	Reglarea înclinației
4 % 8 % 12 %	DIRECT INCLINE (4%, 8%, 12%)	Selectarea directă a înclinației
+ –	SPEED (+) (–)	Reglarea vitezei
4 км/н 2,5 MPH 8 км/н 5,0 MPH 12 км/н 7,5 MPH	DIRECT SPEED (4/2.5; 8/5; 12/7.5)	Selectarea directă a vitezei
START RECOVERY	START / RECOVERY	Pornește banda / pornește calcularea notei fitness
STOP	STOP	Oprește banda

SETAREA ÎNCLINAȚIEI

Cu ajutorul tastei INCLINE (+) se poate mări unghiul de înclinație cu 1%.

Cu ajutorul tastei INCLINE (-) se poate micșora unghiul de înclinație cu 1%.

Apăsarea îndelungată a acestor taste duce la rularea automată a valorilor.

Cu ajutorul tastelor DIRECT INCLINE 4%, 8%, 12% pentru înclinație puteți regla direct înclinația.

Din motive de siguranță unghiul de înclinație poate fi setat doar manual. O excepție este constituită de programele cu profiluri de înclinație și programe HRC (program de control al frecvenței inimii). Unghiul de înclinație este setat automat.

SETAREA VITEZEI

Viteza se poate mări cu 0,1 km/h (mph) cu ajutorul tastei SPEED (+).

Viteza poate fi scăzută cu 0,1 km/h (mph) cu ajutorul tastei SPEED (-).

Apăsarea îndelungată a acestor taste duce la rularea automată a valorilor.

Cu ajutorul tastelor DIRECT SPEED (4,0 km/h / 2,5 mph), (8,0 km/h / 5,0 mph) și (12 km/h / 7,5 mph) pentru viteză puteți seta direct viteza.

SELECTAREA PROGRAMULUI

După pornirea sau terminarea unui program puteți selecta un program cu ajutorul tastelor CURSOR și ENTER. Sunt disponibile 6 programe cu subprograme.

SEGMENTELE PROFILULUI

La selectarea programelor (înaintea începerii antrenamentului) sunt reprezentate spațial profilurile pentru înclinație și viteză. Profilurile pentru înclinație sunt reprezentate în jumătatea stângă a afișajului, iar profilurile pentru viteză în partea dreaptă. Pe durata antrenamentului, în partea stângă sunt scalate la segmentele existente valorile de înclinație, iar în partea dreaptă, valorile vitezei. Din acest motiv, în cadrul reprezentării poate surveni o denaturare a profilului. Poziția actuală a utilizatorului luminează intermitent.

RECOVERY

Dacă pe durata antrenamentului apare un semnal de puls, puteți declanșa măsurarea pulsului de revenire cu ajutorul tastei RECOVERY. Banda de alergare este oprită. Se măsoară pulsul de efort și un minut mai târziu pulsul de repaus și se calculează o notă fitness. La același tip de antrenament, îmbunătățirea acestei note indică o creștere a condiției fizice.

În afișajul distanței de antrenament apare pulsul de solicitare P1, iar în afișajul caloriilor apare pulsul de revenire P2. După cca. 16 secunde, afișajul trece în modul de pauză. Nota de fitness este reprezentată în afișajul vitezei, în partea dreaptă, jos.

Calcularea notei fitness:

$$\text{Nota} = 6 - \left(\frac{(10 \times (P1 - P2)}{P1}\right)^2$$

P1= Puls de solicitare, P2 = Puls de revenire

1,0 = Foarte bine F6,0 = Insuficient

Stand-by

Consumul de putere în modul Stand-by < 0,5 Watt.

Dacă pe durata stării de repaus se apasă tasta Stand-by sau s-a încheiat timpul definit în comutarea sistemului, banda de alergare trece în modul Stand-by.

Prin apăsarea tastei Stand-by poate fi reactivată banda de alergare.

PAUZĂ

Dacă se apasă tasta STOP în timpul antrenamentului, programul este întrerupt și se activează modul de pauză. În modul de pauză funcționează doar tasta START și STOP.

Dacă în cursul modului de pauză este apăsată tasta START, banda de alergare pornește din nou și funcționează la viteza activată înainte de funcția de pauză. Valorile de antrenament sunt numărate și se continuă la valorile de la momentul întreruperii.

Dacă pe durata modului de pauză, timp de trei minute, nu este apăsată nicio tastă sau tasta STOP, programul se încheie și este afișată statistica antrenamentului.

Dacă doriți să ignorați statistica antrenamentului, apăsați tasta STOP

CALCULAREA CALORIILOR

Calcularea caloriilor reprezintă o valoare de referință. Aceasta este reprezentată în partea dreaptă, sus a afișajului. Valoarea calculată nu are pretenția unui diagnostic medical.

CALCULAREA PULSULUI

Banda de alergare este echipată cu un dispozitiv de înregistrare a pulsului la mână. Pentru a asigura o înregistrare bună a pulsului mâinii se vor prinde ferm ambii senzorii pentru pulsul mâinii cu mâinile fără să mișcați mâinile în acest timp. Mișcarea mâinilor poate duce la perturbarea rezultatului. Afișarea pulsului necesită cca. 5 până la 15 secunde pentru a afișa pulsul actual.

Banda de alergare dispune și de un dispozitiv încorporat de înregistrare a frecvenței inimii compatibil POLAR. Pentru a putea utiliza sistemul de puls fără fir, trebuie să purtați o centură pentru piept pentru a transfera frecvența inimii. Centura pentru piept pentru transferul frecvenței inimii nu este inclusă în setul de livrare a benzii de alergare. Vă recomandăm centura pentru piept POLAR T34. Aceasta se poate achiziționa ca accesoriu din magazinele de specialitate.

Atenție, unele din materialele folosite la îmbrăcămintea dumneavoastră (de ex. poliester, poliamidă) pot genera încărcături statice și pot împiedica o măsurare veridică a frecvenței inimii. Acordați de asemenea atenție telefoanelor mobile, televizorului și altor aparate electrice care creează un câmp electromagnetic și care pot cauza de asemenea probleme la înregistrarea frecvenței inimii.

SIMBOL - ÎNTREȚINEREA BENZII DE ALERGARE

La afișarea simbolului pentru întreținerea benzii de alergare, efectuați revizia benzii de alergare, conform descrierii din instrucțiunile de montaj.

MESAJE DE EROARE

Pe durata funcționării, în cazul unor erori la comandă, pe afișaj apar diferite mesaje. Mesajele de eroare pot fi anulate prin de-

cuplarea și cuplarea întrerupătorului de rețea. Dacă și după această manevră mesajul de eroare reapare, trebuie să contactați service-ul.

OPERARE

CONECTARE

Porniți mai întâi aparatul. Comutatorul PORNIT/OPRIT pentru banda de alergare se află lângă cablul de rețea în partea din față, sub capacul motorului. Poziționați acest întrerupător în poziția „PORNIT".

CHEIE DE SIGURANȚĂ

Înainte de fiecare antrenament verificați funcționarea întrerupătorului de siguranță. Fixați cheia de siguranță în întrerupătorul de siguranță și șnurul de îmbrăcămintea dvs. Dacă cheia de siguranță nu este introdusă la întrerupătorul de siguranță, pe afișaj apare simbolul întrerupătorului de siguranță.

ÎNCEPEREA ANTRENAMENTULUI

La urcare și la coborâre țineți-vă întotdeauna de mânere.

Înaintea începerii antrenamentului așezați-vă pe platforma laterală a benzii de alergare. Nu puneți niciodată aparatul în mișcare când vă aflați în picioare pe suprafața rulantă. Începeți antrenamentul cu viteză lentă și măriți viteza, respectiv unghiul de înclinație. Pe cât posibil, alergați întotdeauna în centrul suprafeței rulante.

Mențineți corpul și capul întotdeauna în față pe durata antrenamentului. Nu încercați să vă rotiți pe banda de alergare în timp ce aceasta se deplasează.

PROGRAME DE ANTRENAMENT

Programul manual

După ce a fost pornit aparatul și a fost introdusă cheia de siguranță, apăsați tasta START. Banda de alergare va fi pornită după 3 secunde cu 1,0 km/h (0, 5 mph).

Puteți crește/diminua viteza sau înclinația oricând pe perioada antrenamentului. Pentru a încheia antrenamentul, apăsați tasta STOP.

La pornirea manuală a antrenamentului afișajele pentru distanța și durata antrenamentului sunt contorizate în ordine crescătoare. Programul manual desemnează un antrenament fără limită de timp. La final, programul de antrenament nu poate fi salvat.

1. Porniți aparatul.
2. Fixați cheia de siguranță pe banda de alergare și clema pe îmbrăcămintea utilizatorului.
3. Confirmați cu tasta START pentru a începe antrenamentul.

SELECTAREA PROGRAMULUI

Utilizatorul are posibilitatea de selectare între diferite programe.

Pot fi selectate următoarele programe:

P1: Program de înclinație: cu 3 profiluri diferite
P2: Program de viteză: cu 3 profiluri diferite
P3: Program calorii
P4: Program parcurs
P5: Program înclinație HRC
P6: Program viteză HRC

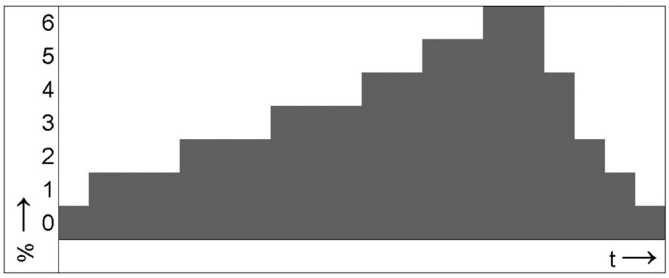
După selectarea unui program, utilizatorul poate efectua preînregistrări. Valoarea presetată luminează intermitent, indicând posibilitatea confirmării sau modificării acesteia. După introducerea și confirmarea valorilor puteți începe antrenamentul pe banda de alergare.

P1: PROGRAM DE ÎNCLINAȚIE: CU 3 PROFILURI

În secțiunea **„P1: program de înclinație"** puteți selecta unul dintre cele trei profiluri presetate. Puteți crește/diminua viteza sau înclinația oricând pe perioada antrenamentului. În afișaj valoarea preînregistrată pentru timp este contorizată descrescător, iar distanța parcursă, crescător.

1. Porniți aparatul.
2. Fixați cheia de siguranță pe banda de alergare și clema pe îmbrăcămintea utilizatorului.
3. Selectați „P1: Program de înclinație" cu tastele cursor și confirmați cu Enter
4. Confirmați intrarea pentru timp (Enter) sau modificați (tastele cursor)
5. Selectați un profil (tastele cursor) și confirmați cu Enter
6. Confirmați înclinația maximă (Enter) sau modificați (tastele cursor)
7. Apăsați tasta Enter pentru a începe antrenamentul.
8. Antrenamentul poate fi întrerupt în orice moment cu tasta STOP, iar reluarea acestuia este posibilă în decurs de 3 minute.

P1: Profil de înclinație 1



P1: Profil de înclinație 2

P1: Profil de înclinație 3

P2: PROGRAM DE VITEZĂ: CU 3 PROFILURI

În secțiunea **„P2: Program de viteză"** puteți selecta unul dintre cele trei profiluri diferite. Puteți crește/diminua viteza sau înclinația oricând pe perioada antrenamentului. În afișaj valoarea preînregistrată pentru timp este contorizată descrescător, iar distanța parcursă, crescător.

1. Porniți aparatul.
2. Fixați cheia de siguranță pe banda de alergare și clema pe îmbrăcămintea utilizatorului.
3. Selectați „P2: Program de viteză" cu tastele cursor și confirmați cu Enter
4. Confirmați intrarea pentru timp (Enter) sau modificați (tastele cursor)
5. Selectați un profil (tastele cursor) și confirmați cu Enter
6. Confirmați viteza maximă (Enter) sau modificați (tastele cursor)
7. Apăsați tasta Enter pentru a începe antrenamentul.
8. Antrenamentul poate fi întrerupt în orice moment cu tasta STOP, iar reluarea acestuia este posibilă în decurs de 3 minute.

P2: Profil de viteză 1

P2: Profil de viteză 2

P2: Profil de viteză 3

P3: PROGRAM CALORII

În cadrul acestui program puteți crește/diminua viteza sau înclinația oricând pe perioada antrenamentului. Obiectivul programului este reprezentat de arderea optimă a grăsimilor. Numărul caloriilor este indicat în partea dreaptă, sus a afișajului, fiind contorizat descrescător.

1. Porniți aparatul.
2. Fixați cheia de siguranță pe banda de alergare și clema pe îmbrăcămintea utilizatorului.
3. Selectați „P3: Program calorii „ cu tastele cursor și confirmați cu Enter
4. Confirmați preînregistrarea pentru calorii (Enter) sau modificați (tastele cursor)
5. Apăsați tasta Enter pentru a începe antrenamentul.
6. Antrenamentul poate fi întrerupt în orice moment cu tasta STOP, iar reluarea acestuia este posibilă în decurs de 3 minute.
7. La finalul programului este inițiat un COOL DOWN (calmare) de 4 minute (care poate fi întrerupt cu ajutorul tastei STOP)

P4: PROGRAM PARCURS

În cadrul acestui program puteți crește/diminua viteza sau înclinația oricând pe perioada antrenamentului. Aici este contorizată descrescător în afișaj preînregistrarea pentru distanța de antrenament.

1. Porniți aparatul.
2. Fixați cheia de siguranță pe banda de alergare și clema pe îmbrăcămintea utilizatorului.
3. Selectați „P4: Program calorii „ cu tastele cursor și confirmați cu Enter
4. Confirmați preînregistrarea pentru calorii (Enter) sau modificați (tastele cursor)
5. Apăsați tasta Enter pentru a începe antrenamentul.
6. Antrenamentul poate fi întrerupt în orice moment cu tasta STOP, iar reluarea acestuia este posibilă în decurs de 3 minute.
7. La finalul programului este inițiat un COOL DOWN (calmare) de 4 minute (care poate fi întrerupt cu ajutorul tastei STOP)

P5: PROGRAM ÎNCLINAȚIE HRC

Utilizatorul are posibilitatea de setare individuală a programului pe baza valorii sale maxime țintă pentru puls. Banda de alergare setează automat în program înclinația pentru a atinge și menține frecvența țintă a inimii utilizatorului. Pe perioada antrenamentului utilizatorul poate modifica manual viteza sau înclinația.

Pentru a putea utiliza programele de control al inimii, utilizatorul va purta o centură pe piept.

1. Porniți aparatul.
2. Fixați cheia de siguranță pe banda de alergare și clema pe îmbrăcămintea utilizatorului.
3. Selectați „P5: Program înclinație HRC „ cu tastele cursor și confirmați cu Enter
4. Confirmați intrarea pentru vârstă (Enter) sau modificați (tastele cursor)
5. Confirmați intrarea pentru timp (Enter) sau modificați (tastele cursor)
6. Confirmați pulsul țintă max (Enter) sau modificați (tastele cursor)
7. Apăsați tasta Enter pentru a începe antrenamentul.
8. Antrenamentul poate fi întrerupt în orice moment cu tasta STOP, iar reluarea acestuia este posibilă în decurs de 3 minute.

P5: Profil puls

P6: PROGRAM VITEZĂ HRC

Utilizatorul are posibilitatea de setare individuală a programului pe baza valorii sale maxime țintă pentru puls. Banda de alergare setează automat în program viteza pentru a atinge și menține frecvența țintă a inimii utilizatorului. Pe perioada antrenamentului utilizatorul poate modifica manual viteza sau înclinația.

P**entru a putea utiliza programele de control al inimii, utilizatorul va purta o centură pe piept.**

1. Porniți aparatul.
2. Fixați cheia de siguranță pe banda de alergare și clema pe îmbrăcămintea utilizatorului.
3. Selectați „P6: Program viteză HRC" cu tastele cursor și confirmați cu Enter
4. Confirmați intrarea pentru vârstă (Enter) sau modificați (tastele cursor)
5. Confirmați intrarea pentru timp (Enter) sau modificați (tastele cursor)
6. Confirmați pulsul țintă max (Enter) sau modificați (tastele cursor)
7. Apăsați tasta Enter pentru a începe antrenamentul.
8. Antrenamentul poate fi întrerupt în orice moment cu tasta STOP, iar reluarea acestuia este posibilă în decurs de 3 minute.

P6: Profil puls

Indicație privind programele de control al inimii:

Dacă frecvența inimii nu este recunoscută, din motive de siguranță, viteza este diminuată până la 1km/h(metric), 0,6MPH(English).

COMUTAREA SISTEMULUI

Subelementele de meniu Unit (metric/engleză), LCD și versiune controller, timp total parcurs, distanță totală parcursă, sonerie (pornit/oprit) și setare durată Stand-by, pot fi prelucrate independent. Secțiunile LCD și versiune controller, timp total parcurs, distanță totală parcursă pot fi doar citite și nu pot fi modificate.

Pentru a efectua comutarea sistemului trebuie să vă aflați în selectare program.

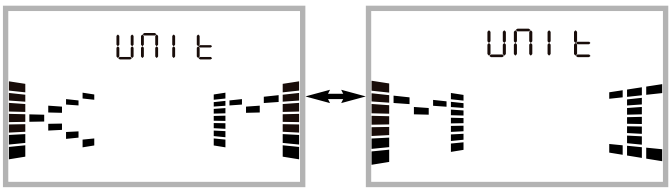
Apăsați tasta SPEED (-) cel puțin 2 secunde, acum vă aflați în meniul de comutare a sistemului.

Modul de reglare poate fi părăsit în orice moment fără modificare cu tasta STOP.

Modificarea în cadrul celorlalte subelemente de meniu se efectuează prin apăsarea tastei SPEED (-) sau SPEED (+).

1) Comutarea între sistemul metric și cel imperial

Afișajul indică "UNit".

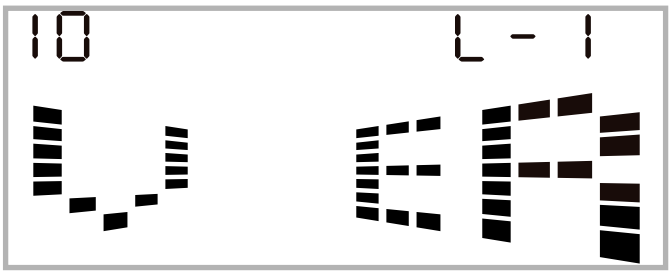


Apăsați tasta START pentru a comuta între KM și MI.

Apăsați tasta STOP pentru confirmare și părăsirea meniului.

Unitățile de măsură pentru viteză și distanță sunt modificate în mod corespunzător.

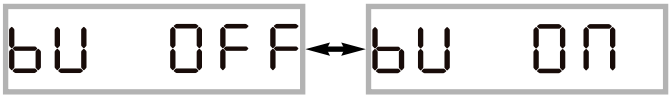
2) Citire LCD și versiune controller



3) Citirea timpului total parcurs în ore

4) Citirea distanței totale parcurse (km sau mile)

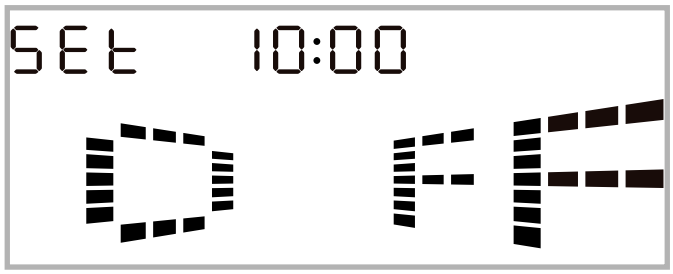
5) Conectarea sau deconectarea soneriei



Pentru conectarea sau deconectarea soneriei, apăsați tasta START.

Ulterior, afișajul trece în modul selectare program.

6) Setarea timpului pentru Stand-by



Apăsați tasta START pentru a seta ulterior timpul de deconectare cu tasta Speed (+) sau Speed (-).
Valoarea se confirmă prin apăsarea din nou a tastei START.

SINTEZA MESAJELOR/INDICAȚIILOR DE PE AFIȘAJUL LCD

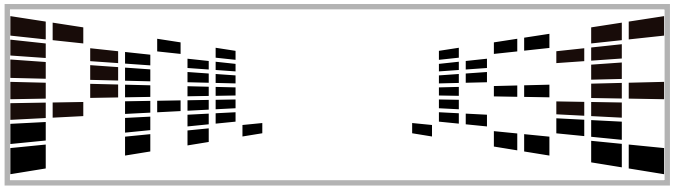
Conectare

Selectarea programului

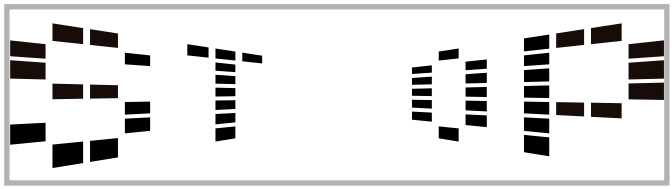
Pregătit

Mesaj de avertizare

Pauză de antrenament



Oprire antrenament



Indicație: Aparatul comută în modul Stand-by

Este necesară calibrarea înclinației (contactați serviciul de relații cu clienții)

Banda de alergare trebuie revizuită neîntârziat

Cheia de siguranță nu este introdusă

Instrucțiuni de antrenament

Alergarea este o formă eficientă de fitness. Cu ajutorul benzii de alergare puteți efectua acasă, indiferent de starea vremii, un antrenament de alergare controlat și dozat. Banda de alergare este adecvată atât pentru jogging cât și pentru mers la pas. Înainte de începerea antrenamentului, citiți cu atenție următoarele indicații!

Planificarea și comanda antrenamentului de alergare

Baza pentru planificarea antrenamentului este starea dvs. curentă a condiției fizice. Cu un test de rezistență, medicul de familie vă poate diagnostica starea personală de condiție fizică, care va reprezenta baza pentru planificarea antrenamentului. Dacă nu ați efectuat un astfel de test, trebuie evitate antrenamentele intensive resp. suprasolicitarea. Pentru planificare, trebuie să luați în considerare următoarea regulă: Antrenamentul de rezistență este comandat atât pentru volumul de solicitare cât și pentru gradul/intensitatea solicitării.

Valori de referință pentru antrenamentul de rezistență

Intensitatea solicitării

Intensitatea solicitării este controlată cu precădere la antrenamentul de alergare prin frecvența pulsului.

Puls maxim: Prin solicitarea maximă se înțelege atingerea pulsului maxim individual. Frecvența maximă a inimii ce poate fi atinsă depinde de vârstă.

Aci este valabilă regula empirică: Frecvența maximă a inimii per minut corespunde a 220 bătăi ale pulsului minus vârsta biologică.

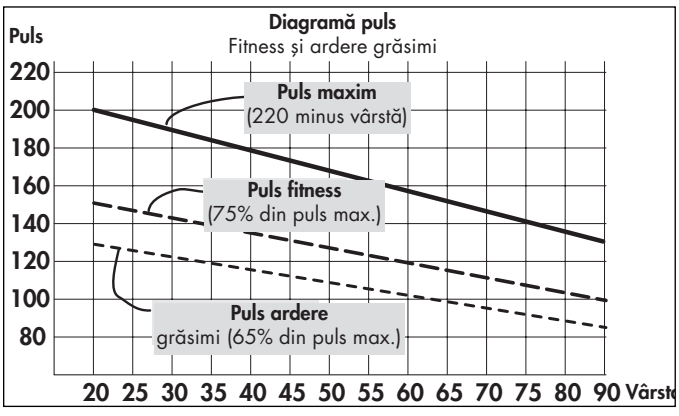
Exemplu: Vârsta 50 ani > 220 – 50 = 170 puls/min.

Puls la solicitare:

Intensitatea optimă a solicitării este atinsă la 65–75% capacitatea individuală a inimii/circulației (comp. Diagramă).

65% = Obiectiv antrenament arderea grăsimilor

75% = Obiectiv antrenament – îmbunătățire condiție fizică



Această valoare se modifică în funcție de vârstă.

Intensitatea este reglată la antrenament cu banda de alergare, pe de o parte prin viteza acesteia și pe de altă parte prin unghiul de înclinație a suprafeței de alergare. Odată cu creșterea vitezei de alergare crește și solicitarea fizică. Aceasta crește de asemenea dacă se mărește unghiul de înclinație. Evitați ca începător un ritm de alergare prea alert sau antrenamentul la un unghi de înclinație prea mare a suprafeței de alergare, deoarece astfel se poate depăși rapid zona de frecvență a pulsului recomandat. La antrenamentul pe banda de alergare ar trebui să stabiliți ritmul de alergare individual și unghiul de înclinare astfel încât să atingeți frecvența optimă a pulsului conform indicațiilor de mai sus. Pe perioada alergării controlați pe baza frecvenței pulsului, dacă vă antrenați la nivelul de intensitate stabilit pentru dumneavoastră.

Valoarea solicitării

Durata unității de antrenament și frecvența săptămânală:

Valoarea optimă a solicitării este atinsă dacă înregistrați pe o perioadă mai lungă de timp 65-75 % din capacitatea proprie a inimii/a circulației.

Regulă empirică:

Frecvența de antrenament	Durata antrenamentului
zilnic	10 min
2-3 x pe săptămână	20-30 min
1-2 x pe săptămână	30-60 min

Începătorii nu ar trebui să înceapă cu sesiuni de antrenament de 30-60 minute. Antrenamentul de începător poate fi conceput în primele 4 săptămâni în intervale:

Frecvența de antrenament	Volumul unei unități de antrenament
1. Prima săptămâna	
3 x pe săptămână	2 minute antrenament 1 minut pauză pentru gimnastică 2 minute antrenament 1 minut pauză pentru gimnastică 2 minute antrenament
2. Săptămâna a 2-a	
3 x pe săptămână	3 minute antrenament 1 minut pauză pentru gimnastică 3 minute antrenament 1 minut pauză pentru gimnastică 2 minute antrenament
3. Săptămâna a 3-a	
3 x pe săptămână	4 minute antrenament 1 minut pauză pentru gimnastică 3 minute antrenament 1 minut pauză pentru gimnastică 3 minute antrenament
4. Săptămâna a 4-a	
3 x pe săptămână	5 minute antrenament 1 minut pauză pentru gimnastică 4 minute antrenament 1 minut pauză pentru gimnastică 4 minute antrenament

Încălzire

Înainte de fiecare sesiune de antrenament puteți începe cu 3-6 minute de solicitare scăzută cu creștere treptată respectiv cu încălzire, pentru a vă „dezmorți" inima/circulația și musculatura.

Cool-Down

La fel de importantă este și așa-numita „revenire". După fiecare antrenament ar trebui să mai alergați ușor cca. 2-3 minute.

Solicitarea pentru antrenamentul de rezistență va crește în principiu mai întâi prin nivelul de solicitare, de ex. prin alergarea a 20 de minute în loc de 10 minute și de 2x, 3 x în loc de 1 dată săptămânal. Pe lângă planificarea individuală a antrenamentului de rezistență puteți folosi programele de antrenament integrate în computerul de antrenament al benzii de alergare.

Puteți vedea dacă antrenamentul dumneavoastră a avut efectul scontat după câteva săptămâni, puteți constata în felul următor:

1. Reușiți să atingeți o anumită rezistență cu o solicitare mai mică a inimii/circulației comparativ cu valorile anterioare.
2. Mențineți o anumită rezistență cu aceleași valori ale inimii/circulației pe o perioadă mai lungă de timp.
3. Vă reveniți mai repede după o anumită solicitare a inimii/circulației decât înainte.

Indicații pentru măsurarea pulsului cu pulsul mâinii

Senzorii de la mână înregistrează tensiunea minimă generată de către contracția inimii și o evaluează prin sistemul electronic.

- Prindeți suprafețele de contact întotdeauna cu ambele mâini
- Evitați prinderea bruscă a acestora
- Mențineți mâinile liniștit și evitați contracțiile sau frecarea suprafețelor de contact.

Indicații speciale pentru antrenament

Tuturor le este cunoscută deplasarea la alergare. Cu toate acestea la antrenamentul de alergare ar trebui respectate următoarele:

- Înainte de antrenament aveți grijă la asamblarea și poziția corectă a aparatului.
- Urcați și coborâți de pe aparat doar la oprirea completă a benzii de alergare și țineți-vă strâns de mânere.
- Înainte de pornirea benzii de alergare fixați șnurul cheii de siguranță pentru oprirea benzii pe îmbrăcămintea dumneavoastră.
- Folosiți la antrenament pantofi de sport corespunzători.
- Alergarea pe bandă de alergare este diferită de alergarea pe solul normal. De aceea recomandăm să vă pregătiți pentru alergarea pe bandă prin deplasare la pas.
- La primele sesiuni de antrenament țineți-vă bine de mânere pentru a evita mișcări necontrolate, care pot provoca căderea. Acest lucru este valabil în special la operarea computerului pe durata antrenamentului de alergare.
- Începătorii vor evita reglarea unghiului de înclinație a suprafeței de alergare într-o poziție prea ridicată, pentru a evita suprasolicitarea.
- Alergați, după posibilități, într-un ritm uniform.
- Antrenați-vă doar pe centrul suprafeței de alergare.

SRB SIGURNOSNI SAVETI

Informacije za Vašu sigurnost:

- Da bi se sprečile povrede kao posledica pogrešnog opterećivanja ili preopterećenja, uređaj za trening sme da se koristi samo prema uputstvu.
- Pre prvog puštanja u rad, a dopunski i nakon pribl. 6 radnih dana, treba da se proveri jesu li sva povezivanja čvrsta.
- Redovno proveravajte funkcionalnu sposobnost i propisno stanje uređaja za trening.
- Sigurnosno-tehničke kontrole važe kao obaveza korisnika i moraju redovno i propisno da se sprovode.
- Nivo sigurnosti uređaja može da se održi samo pod pretpostavkom da se redovno sprovodi provera za oštećenja i istrošenosti.
- Defektni ili oštećeni sastavni delovi moraju neodložno da se zamene. Zahvate na električnim sastavnim delovima treba da izvodi samo kvalifikovano osoblje. Upotrebljavajte samo originalne KETTLER-ove rezervne delove.
- Uređaj ne sme da se koristi sve do puštanja u rad.
- Za čišćenje, negu i održavanje upotrebljavajte isključivo KETTLER-ov komplet za negu uređaja, br. artikla 7921-000
- Pre početka treninga, potražite mišljenje Vašeg lekara o tome jeste li zdravstveno podobni za treninge na ovom uređaju. Lekarski nalaz treba da bude osnova za postavljanje Vašeg programa za trening. Pogrešan ili prekomeran trening može da dovede do narušavanja zdravlja.
- Traka za trčanje sme da se koristi samo u svoje određene ciljeve, stoga, za trening trčanja i hodanja odraslih osoba.
- Pridržavajte se maksimalne težine korisnika.
- Trenirajte uvek samo sa umetnutim sigurnosnim ključem.
- Upoznajte se tokom prvih treninga sa odvijanjem pokreta uz manju brzinu.
- Kada niste sigurni, uhvatite se za ručice, napustite traku sa bočnih platformi i zaustavite traku.

Važno: Pridržavajte se sigurnosnih saveta iz uputstva za montažu i postavljanje.

Sigurnosni prekidač

- Pre svakog treninga uvek pričvrstite sigurnosni ključ na sigurnosni prekidač i zakačite kanap sigurnosnog ključa na odeću. Prilagodite dužinu kanapa: Sigurnosni prekidač treba da se aktivira kod „saplitanja“.
- Sigurnosni prekidač je konstruisan da odmah isključi traku i visinsko podešavanje, ukoliko padnete ili se nađete u hitnoj situaciji. Stoga, upotrebljavajte sigurnosni prekidač samo za hitno zaustavljanje. Da bi u toku treninga sigurno, udobno i pod potpuno normalnim uslovima doveli do stajanja, upotrebite taster STOP.
- Proveravanje sigurnosnog prekidača pre početka treninga
- Stanite na bočne platforme i traka startujte traku sa minimalnom brzinom. Izvucite sigurnosni ključ iz sigurnosnog prekidača. Traka mora odmah da se zaustavi. Nakon toga ponovo pričvrstite sigurnosni ključ na sigurnosni prekidač, a kanap na odeću. Krećite se prema nazad sa zaustavljenom trakom. Sigurnosni ključ mora da se otkači sa sigurnosnog prekidača. Kanap treba da je još uvek pričvršćen na odeći. Ponovo pričvrstite sigurnosni ključ na sigurnosni prekidač.
- Osiguravanje trake za trčanje
- Nekontrolisana upotreba trake za trčanje od strane trećih lica može da se izbegne izvlačenjem i sakrivanjem sigurnosnog ključa. Pažljivo čuvajte sigurnosni ključ i sprečite da do njega dođu deca!

SRB RUKOVANJE KOMPJUTEROM SA EKRANOM TRACK MOTION

DISPLEJ

	Simbol	nagib
	Simbol	brzina
	Simbol	održavanje trake za trčanje
Cool Down	Cool-Down	"istrčavanje"
Recovery	Oporavak	utvrđivanje ocene kondicije"
	Simbol	za sigurnosni prekidač
	Prikaz	pulsa u bpm (beats per minute) = otkucaji u minuti)
Age	Prikaz	starosti
%	Prikaz	nagiba u %
miles km	Prikaz	dužina treninga u km ili miljama
mph km/h	Prikaz	brzina u km/h ili mph
888	Prikaz	potrošnja energije u kilokalorijama

PRIKAZANE VREDNOSTI

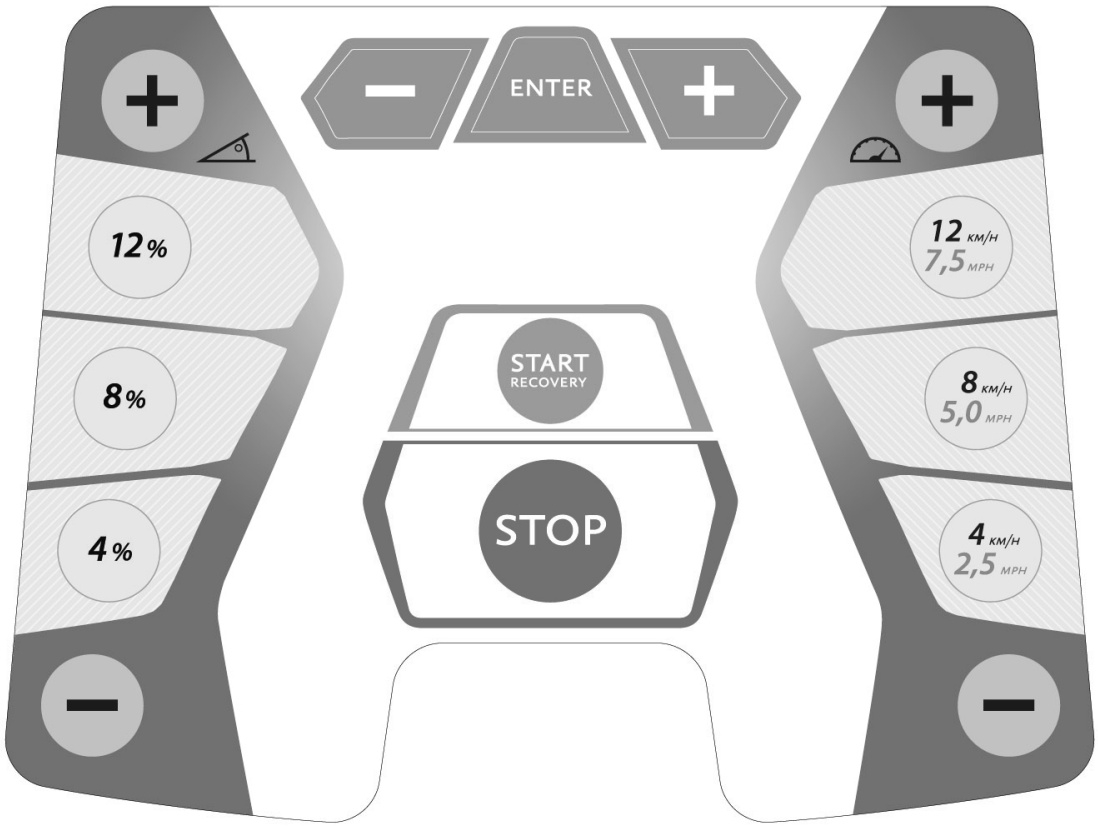
U toku programiranja

Prikaz	Unošenje, područje	Rešenje	Stepenovanje
Godine starosti	10-99	XX	1
Vreme	10:00 ~ 99:00 min	XX:XX	01:00
Staza treninga	1,0~50,0 km (metrički), 0,6~30,0 milja (engleski)	XX.X	0.2
MAX. SPEED	maks: 16 km/h (metrički),10 mph (engleski)	XX.X	0.5
MAX.INCLINE	maks: 12%	XX	1
Cilj, puls	70~210 bpm	XXX	1

U toku treninga

Prikaz	Prikaz, područje	Rešenje	Stepenovanje
Vreme	Normalno: 00:00~99:59 do 99min 59sek, zatim 01:40~18:00 od 1sat 40min.	XX	1
Staza treninga	0.00~9.99km(metrički), 0,00~9,99mi(engleski) do 9,99(km/mi)	X:XX	0.01
	10,0~99,9km (metrički), 10,0~99,9mi (engleski) od 10(km/mi)	XX.X	0.1
Kilokalorije	0-999	XXX	1
Brzina otkucaja srca	40-240 bmp	XXX	1
INCINE	0~12.0 %	XX	1
SPEED	1,0~16,0km/h (metrički), 0,6~10mph (engleski)	XX.X	0.1

SRB TASTATURA



ENTER	ENTER	potvrda programa i vrednosti
– +	CURSOR (+) (–)	izbor programa i vrednosti
+ –	INCLINE (+) (–)	podešavanje nagiba
4% 8% 12%	DIRECT INCLINE (4%, 8%, 12%)	direktno biranje nagiba
+ –	SPEED (+) (–)	podešavanje brzine
4 км/н 2,5 MPH; 8 км/н 5,0 MPH; 12 км/н 7,5 MPH	DIRECT SPEED (4/2.5; 8/5; 12/7.5)	direktno biranje brzine
START RECOVERY	START / RECOVERY	startovanje trake / startovanje obračuna kondicije
STOP	STOP	zaustavljanje trake

PODEŠAVANJE NAGIBA

Tasterom INCLINE (+) se ugao nagiba povećava za 1 %.

Tasterom INCLINE (-) se ugao nagiba smanjuje za 1 %.

Duže pritiskanje ovih dugmadi vodi do automatskog toka vrednosti.

Dugmadima DIRECT INCLINE % 4%, 8%, 12% za nagib, možete direktno podesiti nagib.

Ugao nagiba se iz sigurnosnih razloga može podešavati samo ručno. Isključak su programi sa profilom nagiba i programa HRC (kontrola brzine srčanog otkucaja). Ovde se ugao nagiba reguliše se automatski.

PODEŠAVANJE BRZINE

U toku treninga brzina se povećava tasterom SPEED (+) za 0,1 km/h (mph).

U toku treninga brzina se smanjuje tasterom SPEED (-) za 0,1 km/h (mph).

Duže pritiskanje ovih dugmadi vodi do automatskog toka vrednosti.

Dugmadima DIRECT SPEED (4,0 km/h / 2,5 mph), (8,0 km/h / 5,0 mph) i (12 km/h / 7,5 mph) za brzinu, brzina može direktno da se podešava.

IZBOR PROGRAMA

Nakon uključivanja ili nakon završetka nekog programa, tasterima CURSOR i ENTER možete da da birate program Ovde imate na raspolaganju 6 programa sa pod-programima.

SEGMENTI PROFILA

Kod izbora programa (pre početka treninga) dolazi do grafičkog prikazivanja nagiba i brzine. Profili nagiba predstavljeni su na levoj polovini ekrana, a profili brzine na desnoj. Kod treniranja se vrednosti nagiba, levo, i vrednosti brzine, desno, skaliraju na postojeće segmente. Time može da dođe do pogrešnog prikazivanja profila. Aktuelni položaj korisnika treperi.

RECOVERY

Kada se u toku treninga pojavi signal za puls, tasterom RECOVERY možete aktivirati merenje pulsa oporavka. Traka za trčanje se zaustavlja. Meri se puls opterećenja, a nakon jedne minute i puls odmora, i utvrđuje se stepen kondicije. Kod istog treninga, poboljšanje ovog stepena je mera za povećanje kondicije.

Na prikazu za dužinu treninga označen je puls opterećenja P1, a na prikazu kalorija označen je puls oporavka P2. Nakon pribl. 16 sekundi prikaz se menja u režim pauze. Stepen kondicije je prikazan na prikazu brzine, dole desno.

Obračun stepena kondicije:

$$\text{Stepen} = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1= puls opterećenje, P2 = puls odmora

1,0 = odlično F6,0 = nedovoljno

Stand-by (pripravnost)

Potrošnja struje u režimu Stand-by (pripravnost) je < 0,5 vati.

Ako se u toku mirovanja pokrene taster za Stand-by (pripravnost) ili ako isteče određeno vreme, definisano u postavkama sistema, traka za trčanje se prebacuje u pripravnost.

Pritiskanjem tastera za Stand-by (pripravnost) možete ponovo da aktivirate traku za trčanje.

PAUSE

Kada se u toku treninga pritisne taster STOP, program se prekida i aktivira se režim pauze. U toku režima pauze funkcionišu samo tasteri START i STOP.

Kada se u toku režima pauze pritisne taster START, traka za trčanje ponovo startuje i postiže brzinu koja je bila aktivirana pre funkcije pauze. Vrednosti treninga nastavljaju da se broje od tačke prekida.

Kada se u toku režima pauze tri minuta ne pritisne neki taster ili ako se pritisne taster STOP, program se prekida i prikazuje se statistika treninga.

Kada želite da preskočite statistiku, samo pritisnite taster STOP

OBRAČUN KALORIJA

Obračun kalorija je referentna vrednost. Prikazuje se na ekranu gore desno. Obračunata vrednost nema medicinske pretenzije.

REGISTROVANJE PULSA

Traka za trčanje je opremljena senzorom za merenje pulsa na ruci. Da bi se obezbedilo dobro merenje pulsa na ruci, oba ručna senzora za puls treba lagano i potpuno obuhvatiti rukama, bez pokretanja ruku. Kretanje ruku može dovesti do smetnji. Indikatoru pulsa treba oko 5 do 15 sekundi da prikaže Vaš aktuelni puls.

Traka za trčanje raspolaže ugrađenim POLAR-kompatibilnim senzorom za brzinu srčanog otkucaja. Da biste mogli da koristite bežični sistem za puls, treba da nosite grudni remen za prenos brzine otkucaja srca. Grudni remen za prenos brzine otkucaja srca ne spada u opseg isporuke ove trake za trčanje. Stoga preporučujemo grudni remen POLAR T34. Ovaj je dostupan kao pribor u specijalizovanim prodavnicama.

Imajte u vidu da neki materijali, koji su upotrebljeni u Vašoj odeći (npr. poliester, poliamid), stvaraju statički naboj i da mogu sprečiti verodostojno merenje brzine otkucaja srca. Dalje imajte u vidu da je moguće da mobilni telefoni, televizori i ostali električni uređaji, koji oko sebe stvaraju elektromagnetno polje, takođe izazovu probleme kod merenja brzine otkucaja srca.

SIMBOL ZA ODRŽAVANJE TRAKE ZA TRČANJE

Kada se prikaže simbol za održavanje trake za trčanje, izvedite radove održavanja kako je opisano u uputstvu za montažu.

PORUKE ZA GREŠKU

U toku rada se u slučaju grešaka na ekranu komandne table javljaju razne poruke. Ove poruke mogu da se resetuju isključivanjem i uključivanjem prekidača za napajanje strujom. Ako se nakon toga ponovo pojave poruke za grešku, treba da se obratite u servis.

RAD

UKLJUČIVANJE

Prvo uključite uređaj. Prekidač AN/AUS za traku za trčanje nalazi se pored kabla za struju, na prednjoj strani ispod maske motora. Preklopite prekidač u položaj „AN".

SIGURNOSNI KLJUČ

Proverite funkcionisanje sigurnosnog prekidača pre svakog treninga. Pričvrstite sigurnosni ključ na sigurnosni prekidač, a kanap na odeću. Ako sigurnosni ključ na traci za trčanje nije umetnut u sigurnosni prekidač, na indikatoru će se označiti simbol sigurnosnog prekidača.

POČETAK TRENINGA

Uvek se čvrsto uhvatite za ručke kada se penjete na traku ili kada silazite s nje.

Pre početka treninga stanite na bočne platforme trake za trčanje. Nikada nemojte da pokrećete uređaj dok stojite na njemu. Počnite svoj trening sa manjom brzinom i polako povećavajte brzinu, odnosno nagib. Uvek trčite po sredini površine za trčanje.

Držite telo i glavu u toku treninga uvek prema napred. Nikada nemojte pokušavati da se okrećete na traci za trčanje dok je traka još u pokretu.

PROGRAMI TRENINGA

Ručni program

Kada uključite uređaj i kada uglavite sigurnosni ključ, pritisnite taster START. Traka za trčanje startuje nakon 3 sekunde sa 1,0 km/h (0,6 mph).

Brzinu ili nagib možete povećati/smanjiti u svako vreme u toku treninga. Da biste završili trening, pritisnite taster STOP.

Kod ručnog startovanja treninga se dužina i trajan je treninga broje naviše. Program Manual (ručno) je trening bez vremenskog ograničenja. Program treninga ne može na kraju da se memoriše.

1. Uključite uređaj.
2. Osigurajte sigurnosni ključ na traci za trčanje i štipaljku na odeći korisnika.
3. Aktivirajte taster START da biste počeli sa treningom.

IZBOR PROGRAMA

Korisnik ima mogućnost da bira različite programe.

Na raspolaganju su sledeći programi:

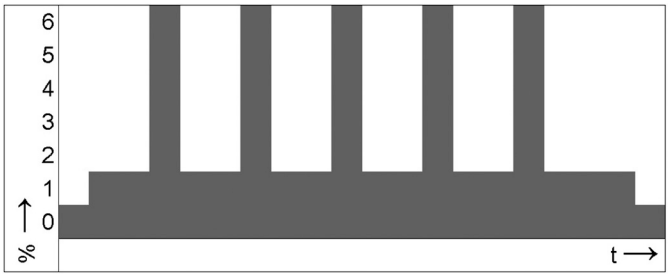
P1: Program nagiba: sa 3 različita profila
P2: Program brzine: sa 3 različita profila
P3: Program kalorija
P4: Program razdaljine
P5: Program nagiba sa HRC
P6: Program brzine sa HRC

Nakon izbora programa, korisnik može da podesi svoje prioritete. Zadata vrednost treperi i prikazuje da možete da je potvrdite ili da je promenite. Čim unesete i potvrdite svoje vrednosti, možete da počnete sa počnete sa treningom na traci za trčanje.

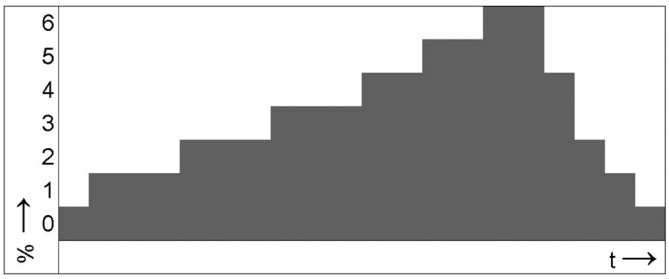
P1 : PROGRAM NAGIBA: SA 3 PROFILA

Pod **„P1: Program nagiba"** možete da birate između tri zadata profila. Brzinu ili nagib možete povećati/smanjiti u svako vreme u toku treninga. Zadato vreme se na ekranu odbrojava naniže, a pređena razdaljina naviše.

1. Uključite uređaj.
2. Osigurajte sigurnosni ključ na traci za trčanje i štipaljku na odeći korisnika.
3. Odaberite „P1: Program nagiba" tasterima Cursor i potvrdite sa Enter.
4. Potvrdite uneseno vreme (Enter) ili ga promenite (tasteri Cursor-a)
5. Odaberite neki profil (tasteri Cursor-a) i potvrdite sa Enter
6. Potvrdite maksimalni nagib (Enter) ili ga promenite (tasteri Cursor-a)
7. Pritisnite taster Enter da biste počeli sa treningom.
8. Trening može u svako vreme da se prekine tasterom STOP i da se nastavi u roku od 3 minuta.



P1 : Profil nagiba 1



P1 : Profil nagiba 1

P1 : Profil nagiba 3

P2 : PROGRAM BRZINE: SA 3 PROFILA

Pod **„P2: Program brzine"** možete da birate između tri zadata profila. Brzinu ili nagib možete povećati/smanjiti u svako vreme u toku treninga. Zadato vreme se na ekranu odbrojava naniže, a pređena razdaljina naviše.

1. Uključite uređaj.
2. Osigurajte sigurnosni ključ na traci za trčanje i štipaljku na odeći korisnika.

3. Odaberite „P2: Program brzine“ tasterima Cursor i potvrdite sa Enter.
4. Potvrdite uneseno vreme (Enter) ili ga promenite (tasteri Cursor-a)
5. Odaberite neki profil (tasteri Cursor-a) i potvrdite sa Enter
6. Potvrdite maksimalnu brzinu (Enter) ili je promenite (tasteri Cursor-a)
7. Pritisnite taster Enter da biste počeli sa treningom.
8. Trening može u svako vreme da se prekine tasterom STOP i da se nastavi u roku od 3 minuta.

P2 : Profil brzine 1

P2 : Profil brzine 2

P2 : Profil brzine 3

P3 : PROGRAM KALORIJA

Kod ovog programa možete u svako vreme u toku treninga da povećate / smanjite brzinu ili nagib. Ovaj program služi za optimalno sagorevanje kalorija. Broj kalorija prikazan je na ekranu gore desno i odbrojava naniže.

1. Uključite uređaj.
2. Osigurajte sigurnosni ključ na traci za trčanje i štipaljku na odeći korisnika.
3. Odaberite „P3: Program kalorija „ tasterima Cursor i potvrdite sa Enter.
4. Potvrdite unesene kalorije (Enter) ili ih promenite (tasteri Cursor-a)
5. Pritisnite taster Enter da biste počeli sa treningom.
6. Trening može u svako vreme da se prekine tasterom STOP i da se nastavi u roku od 3 minuta.
7. Nakon završetka programa uvodi se period COOL DOWN (smirivanje) u trajanju od 4 min (može da se prekine tasterom STOP)

P4 : PROGRAM RAZDALJINE

Kod ovog programa možete u svako vreme u toku treninga da povećate / smanjite brzinu ili nagib. Zadata razdaljina treninga odbrojava naniže na ekranu.

1. Uključite uređaj.
2. Osigurajte sigurnosni ključ na traci za trčanje i štipaljku na odeći korisnika.
3. Odaberite „P4: Program razdaljine „ tasterima Cursor i potvrdite sa Enter.
4. Potvrdite unesenu razdaljinu treninga (Enter) ili je promenite (tasteri Cursor-a)
5. Pritisnite taster Enter da biste počeli sa treningom.
6. Trening može u svako vreme da se prekine tasterom STOP i da se nastavi u roku od 3 minuta.
7. Nakon završetka programa uvodi se period COOL DOWN (smirivanje) u trajanju od 4 min (može da se prekine tasterom STOP)

P5 : PROGRAM NAGIBA SA HRC

Korisnik ima mogućnost individualno da podesi program na osnovu maksimalnog ciljnog srca. Traka za trčanje u programu automatski podešava nagib da bi se postigla i održavala ciljna brzina otkucaja srca korisnika. U toku treninga korisnik može ručno da menja brzinu ili nagib.

Da bi mogao da koristi programe za kontrolu srca, korisnik mora da nosi grudni remen.

1. Uključite uređaj.
2. Osigurajte sigurnosni ključ na traci za trčanje i štipaljku na odeći korisnika.
3. Odaberite „P5: Program nagiba sa HRC „ tasterima Cursor i potvrdite sa Enter.
4. Potvrdite unesenu starost (Enter) ili je promenite (tasteri Cursor-a)
5. Potvrdite uneseno vreme (Enter) ili ga promenite (tasteri Cursor-a)
6. Potvrdite maksimalni ciljni puls (Enter) ili ga promenite (tasteri Cursor-a)
7. Pritisnite taster Enter da biste počeli sa treningom.
8. Trening može u svako vreme da se prekine tasterom STOP i da se nastavi u roku od 3 minuta.

P5 : Profil pulsa

P6 : PROGRAM BRZINE SA HRC

Korisnik ima mogućnost individualno da podesi program na osnovu maksimalnog ciljnog srca. Traka za trčanje u programu automatski podešava brzinu da bi se postigla i održavala ciljna brzina otkucaja srca korisnika. U toku treninga korisnik može ručno da menja brzinu ili nagib.

Da bi mogao da koristi programe za kontrolu srca, korisnik mora da nosi grudni remen.

1. Uključite uređaj.
2. Osigurajte sigurnosni ključ na traci za trčanje i štipaljku na odeći korisnika.
3. Odaberite „P6: Program brzine sa HRC „ tasterima Cursor i potvrdite sa Enter.
4. Potvrdite unesenu starost (Enter) ili je promenite (tasteri Cursor-a)
5. Potvrdite uneseno vreme (Enter) ili ga promenite (tasteri Cursor-a)
6. Potvrdite maksimalni ciljni puls (Enter) ili ga promenite (tasteri Cursor-a)
7. Pritisnite taster Enter da biste počeli sa treningom.
8. Trening može u svako vreme da se prekine tasterom STOP i da se nastavi u roku od 3 minuta.

P6 : Profil pulsa

Савет za programe sa kontrolom otkucaja srca:

Ako ne može da se registruje brzina srčanog otkucaja, iz razloga bezbednosti brzina se vraća na 1km/h (metrički), 0,6MPH (engleski).

PREBACIVANJE SISTEMA

Tačke menija Unit (metrički/engleski), kod verzija LCD i Controller, ukupno vreme trčanja, ukupna razdaljina trčanja, zujalica (uklj/isklj) i podešavanje trajanja pripravnosti, mogu samostalno da se prerade. Verzija LCD i Controller, ukupno vreme trčanja, ukupna razdaljina trčanja mogu samo da se očitaju, ali ne i da se menjaju.

Da biste izvodili podešavanje sistema, mora da se nalazite u deli za izbor programa

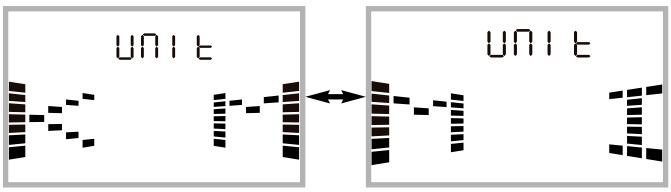
Pritiskajte taster SPEED (-) najmanje 2 sek. i doći čete u meni za podešavanje sistema.

Iz režima podešavanja možete da izađete u svako vreme bez ikakve promene pritiskanjem tastera STOP.

Promena ostalih tačaka u meniju postiže se pritiskanjem tastera SPEED (-) ili SPEED (+).

1) Prebacivanje između metričkog i engleskog sistema-

Na ekranu stoji „Unit".

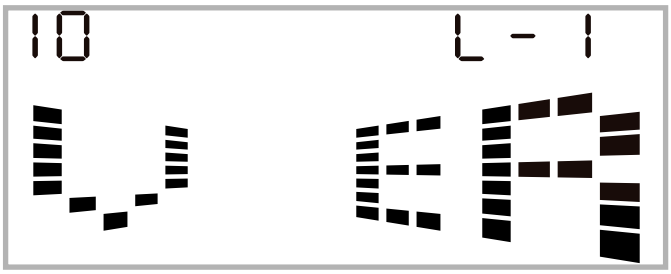


Pritisnite na START da biste se prebacivali između KM i MI.

Pritisnite na STOP da biste potvrdili ili napustili meni.

Merne jedinice za brzinu i razdaljinu menjaju se odgovarajuće.

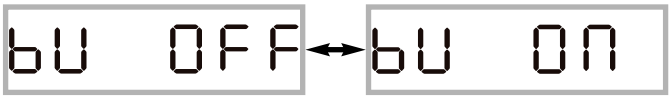
2) Očitavanje verzija LCD i Controller



3) Očitavanje ukupnog vremena trčanja u satima

4) Očitavanje ukupne razdaljine trčanja (km ili milje)

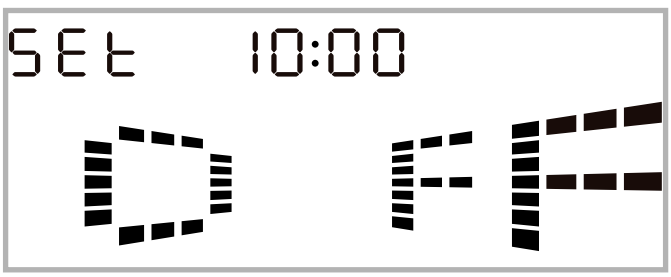
5) Uključivanje ili isključivanje zujalice



Samo pritisnite na START da biste uključili ili isključili zujalicu.

Prikaz se nakon toga menja u režim za izbor programa.

6) Podešavanje vremena za Stand-by (pripravnost)



Pritisnite START, a zatim podesite vreme isključivanja tasterima Speed (+) ili Speed (-).

Ponovnim pritiskanjem tastera START potvrđujete vrednost.

REGISTROVANJE PORUKA/SAVETA NA LCD-EKRANU

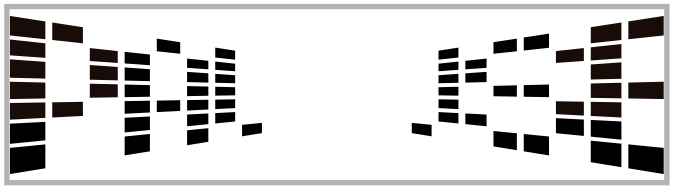
Uključivanje

Izbor programa

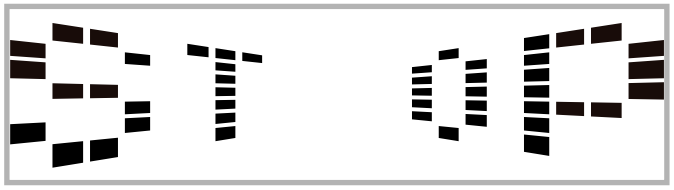
Spremno

Upozoravajuća poruka

Pauza u toku treninga



Stopiranje treninga



Savet: Uređaj se prebacuje u Stand-by (pripravnost)

Potrebno je kalibiranje nagiba (obratite se u službu za odnose sa korisnicima)

Traka za trčanje mora hitno da se servisira

Sigurnosni prekidač nije utaknut

Uputstvo za trening

Trčanje je veoma efikasan oblik kondicionog treninga. Trakom za trčanje možete kod kuće, nezavisno od svih vremenskih uslova, da sprovodite kontroliran i doziran trening trčanja. Pored Džoginga, traka za trčanje je pogodna i za trening hodanja. Pre nego što počnete sa treningom, treba pažljivo da pročitate sledeće savete!

Planiranje i upravljanje treningom trčanja

Osnova planiranja treninga je u Vašem aktuelnom stanju telesne snage. Vaš kućni lekar može testom za opterećenje da utvrdi Vašu ličnu sposobnost, koja predstavlja osnovu za planiranje Vaših treninga. Ukoliko se niste podložili testu za opterećenje, u svakom slučaju treba da izbegavate velika opterećenja treningom, odnosno preopterećenje. Za planiranje upamtite sledeći princip: trening izdržljivosti upravlja se kako preko područja opterećenja, tako i preko visine / intenziteta opterećenja.

Referentne vrednosti za trening izdržljivosti

Intenzitet opterećenja

Kod treninga trčanja opterećenje se kontroliše preko frekvencije pulsa Vašeg srca.

Maksimalni puls: Pod maksimalnim opterećenjem podrazumeva se postizanje individualnog maksimalnog pulsa. Maksimalna bruina otkucaja srca koja može da se postigne zavisi od uzrasta.

Ovde važi formula: maksimalna brzina otkucaja srca odgovara 220 otkucaja minus godina starosti.

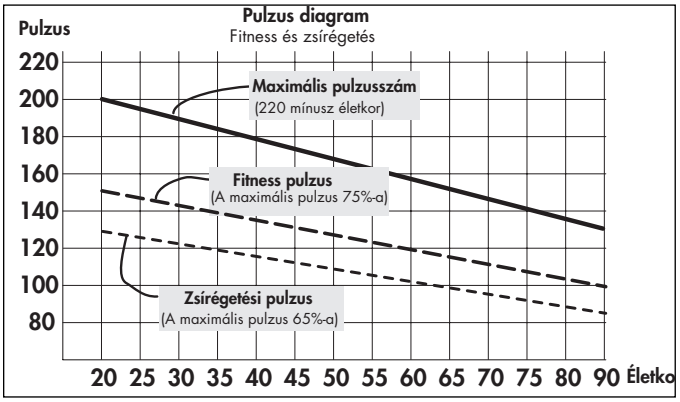
Primer: uzrast 50 godina > 220 – 50 = 170 puls/min.

Puls opterećenja:

Optimalan intenzitet opterećenja postiže se kod 65-75% individualnog kapaciteta srca/cirkulacije (upor. dijagram).

65% = cilj treninga sagorevanje masti

75% = cilj treninga poboljšana kondicija



Ova vrednost se menja ovisno od uzrasta.

Intenzitet se kod treninga reguliše sa jedne strane sa trakom za trčanje, preko brzine trčanja, a sa druge strane preko ugla nagiba površine za trčanje. Porastom brzine trčanja raste i telesno opterećenje. Ono raste i kada se povećava ugao nagiba. Izbegavajte kao početnik trening sa previsokim tempom trčanja, jer time možete veoma brzo prekoračiti preporučeno područje frekvencije pulsa. Vaš vlastiti tempo trčanja i ugao nagiba kod treninga treba da podesite tako da postignete optimalnu brzinu pulsa prema gore navedenim podacima. Kontrolišite u toku treninga, pomoću brzine pulsa, da li trenirate u svom području intenziteta.

Opseg opterećenja

Trajanje jednog treninga i broj treninga u jednoj nedelji:

Opseg opterećenja je optimalan kada se u toku dužeg vremenskog perioda postiže 65-75% individualnog kapaciteta srca/cirkulacije.

Grubo pravilo

Učestalost treninga	Trajanje treninga
	10 min. dnevno
2–3 x nedeljno	20–30 min
1-2 x nedeljno	30-60 min

Početnici ne treba da počinju sa trninzima od 30-60 minuta. Početnički trening može u prvih 4 nedelja da se koncipira u intervalima:

Tréning gyakorisága	Egy tréning egység mértéke
	1. hét
3 x hetente	2 perc futás 1 perc gyaloglás 2 perc futás 1 perc gyaloglás 2 perc futás
	2. hét
3 x hetente	2 perc futás 1 perc gyaloglás 3 perc futás 1 perc gyaloglás 2 perc futás
	3. hét
3 x hetente	4 perc futás 1 perc gyaloglás 3 perc futás 1 perc gyaloglás 3 perc futás
	4. hét
3 x hetente	5 perc futás 1 perc gyaloglás 4 perc futás 1 perc gyaloglás 4 perc futás

Warm-Up

Za početak svakog treninga treba da se uhodate, odn. zagrevate 3-5 minuta, polako povećavajući opterećenje, da biste doveli srce/cirkulaciju i muskulaturu u „kas".

Cool-Down

Takođe je važno takozvano „oslobađanje topline". Nakon svakog treninga treba da nastavite sa sporim trčanjem još 2-3 minuta.

Opterećenje za dalji kondicioni trening treba u principu da se povećava preko opsega opterećenja, npr. umesto 10 minuta, 20 minuta dnevno ili umesto 2x, 3x nedeljno. Pored individualnog planiranja Vašeg kondicionog treninga, možete da se poslužite i programima za trening koji su ugrađeni u komjuter trake za trčanje.

Da li je Vaš trening nakon nekoliko nedelja postigao željeno dejstvo, možete utvrditi na sledeći način:

1. postižete određeni kapacitet izdržljivosti sa manjim kapacitetom srca/cirkulacije, nego ranije
2. duže vremena izdržavate određeni kapacitet izdržljivosti sa jednakim kapacitetom srca/cirkulacije.

3. nakon određenog kapaciteta srca/cirkulacije odmarate se brže nego ranije.

Saveti za merenje pulsa sa ručnim pulsem

Minimalni napon koji se stvara kontrakcijom scra, meri se pomoću ručnih senzora i procenjuje se pomoću elektronike.

- Uvek obuhvatajte kontaktne površine sa obe ruke
- Izbegavajte obuhvatanje trzajem
- Mirno držite ruke i izbegavajte kontrakcije i trenje na kontaktnim površinama.

Posebni saveti za trening

Odvijanje pokreta kod trčanja bi trebalo da je svakom poznato. I pored toga, treba da se obrati pažnja na nekoliko tačaka kod treninga trčanja:

- pre treninga uvek pazite na pravilno postavljanje i stajanje uređaja.
- Penjite se na uređaj i silazite sa njega samo kod potpunog mirovanja trake za trčanje i držite se pritom čvrsto za rukohvat.
- Pre startovanja trake za trčanje pričvrstite kanap sigurnosnog ključa za zaustavljanje trake na svoju odeću.
- Trenirajte sa odgovarajućim patikama za trčanje, odn. sportskim patikama.
- Trčanje na traci za trčanje razlikuje se od trčanja po normalnoj podlozi. Stoga treba sporim hodanjem po traci za trčanje da se pripremite za trening trčanja.
- Držite se u toku prvih treninga čvrsto za rukohvat, da biste izbegli nekontrolisane pokrete koji bi mogli da izazovu pad. Ovo posebno važi kod rukovanja kompjuterom u toku treninga trčanja.
- Da biste izbegli preopterećenja, početnici ne bi trebali da podešavaju ugao nagiba površine za trčanje na previsok položaj.
- Po mogućnosti trčite ravnomernim ritmom.
- Trenirajte u sredini površine za trčanje.

BG УКАЗАНИЯ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

Информация за вашата безопасност

- За да се предотвратят наранявания вследствие на погрешно натоварване или претоварване, тренировъчният уред трябва да се обслужва само съгласно инструкцията.
- Преди първата експлоатация и допълнително след около 6 дни от началото на експлоатацията трябва да се проверят връзките за стабилното им положение.
- Редовно проверявайте функционалността и изправността на тренировъчния уред.
- Проверките на техническата безопасност се считат за задължение на потребителя и трябва да се извършват редовно и съобразно изискванията.
- Нивото на безопасност на уреда може да бъде запазено само при условие, че редовно се проверява за повреди и износване.
- Компоненти, които са дефектни или повредени, трябва да бъдат подменяни навреме. Дейности по електрическите компоненти трябва да се извършват само от квалифициран персонал. Използвайте само оригинални резервни части KETTLER.
- До привеждането му в изправност уредът не трябва да се използва.
- За почистване, поддръжка и сервизно обслужване, моля използвайте само комплекта за поддръжка на уреди KETTLER, арт. № 7921-000
- Преди започване на тренировките, посъветвайте се с вашия лекар дали здравословното ви състояние позволява да тренирате с този уред. Вашата тренировъчна програма трябва да се базира на лекарското заключение. Неправилното или прекомерно трениране може да доведе до увреждане на здравето.
- Пътечката за бягане може да се използва само по предназначение, т.е. за трениране на ходене и бягане на възрастни.
- Спазвайте указанието за максималното тегло на потребителя.
- Тренирайте винаги само с прикрепен предпазен ключ.
- Преди първата тренировка се запознайте с двигателните процеси при ниска скорост.
- Ако се чувствате несигурни, хванете се за дръжките, слезте от лентата върху страничните платформи и спрете лентата.

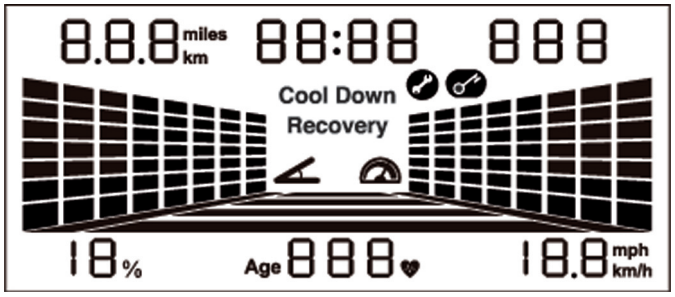
Важно: Спазвайте също и указанията за безопасност в ръководството за сглобяване и монтаж.

Защитен прекъсвач

- Преди всяка тренировка винаги закрепвайте предпазния ключ към предпазния прекъсвач и здраво защипвайте шнура на предпазния ключ към облеклото си. Пригодете дължината на шнура: При „спъване“ предпазният прекъсвач трябва да се изключи.
- Предпазният прекъсвач е разработен, за да изключва веднага задвижващите механизми за лентата и за регулирането на височината, ако паднете или се намирате в аварийна ситуация. Използвайте предпазния прекъсвач само за аварийно спиране. За да спирате пътечката за бягане безопасно, удобно и напълно при нормални условия по време на тренировката, използвайте бутона STOP.
- Проверка на предпазния прекъсвач преди началото на тренировката
- Застанете върху страничните платформи и стартирайте лентата с минимална скорост. Извадете предпазния ключ от предпазния прекъсвач. Лентата трябва да спре веднага. След това отново закрепете предпазния ключ към предпазния прекъсвач и шнура към облеклото си. При спряла лента се движете назад. Предпазният ключ трябва да се разедини от предпазния прекъсвач. Шнурът трябва да е все още здраво закрепен към облеклото. След това отново закрепете предпазния ключ към предпазния прекъсвач.
- Обезопасяване на пътечката за бягане
- Неконтролирано използване на пътечката за бягане от трети лица може да се предотврати чрез изваждане на предпазния ключ. Моля, внимателно съхранявайте предпазния ключ и го дръжте на недостъпно за деца място!

BG ЕКСПЛОАТАЦИЯ НА КОМПЮТЪРНИЯ ДИСПЛЕЙ Track MOTION

ДИСПЛЕЙ



	Символ	Наклон
	Символ	Скорост
	Символ	Сервизно обслужване на пътечката за бягане
Cool Down	Cool-Down	„Изтичане на времето“
Recovery	RECOVERY	Изчисляване на оценката за фитнеса
	Символ	Защитен прекъсвач
	Индикация	на пулса в bpm (beat per minute = удари в минута)
Age	Индикация	за възраст
%	Показание	за наклон в %
miles km	Индикация	за разстоянието за трениране в км или мили
mph km/h	Показание	за скорост км/ч или мили/ч
888	Индикация	Енергиен разход в килокалории

ПОКАЗАНИЯ

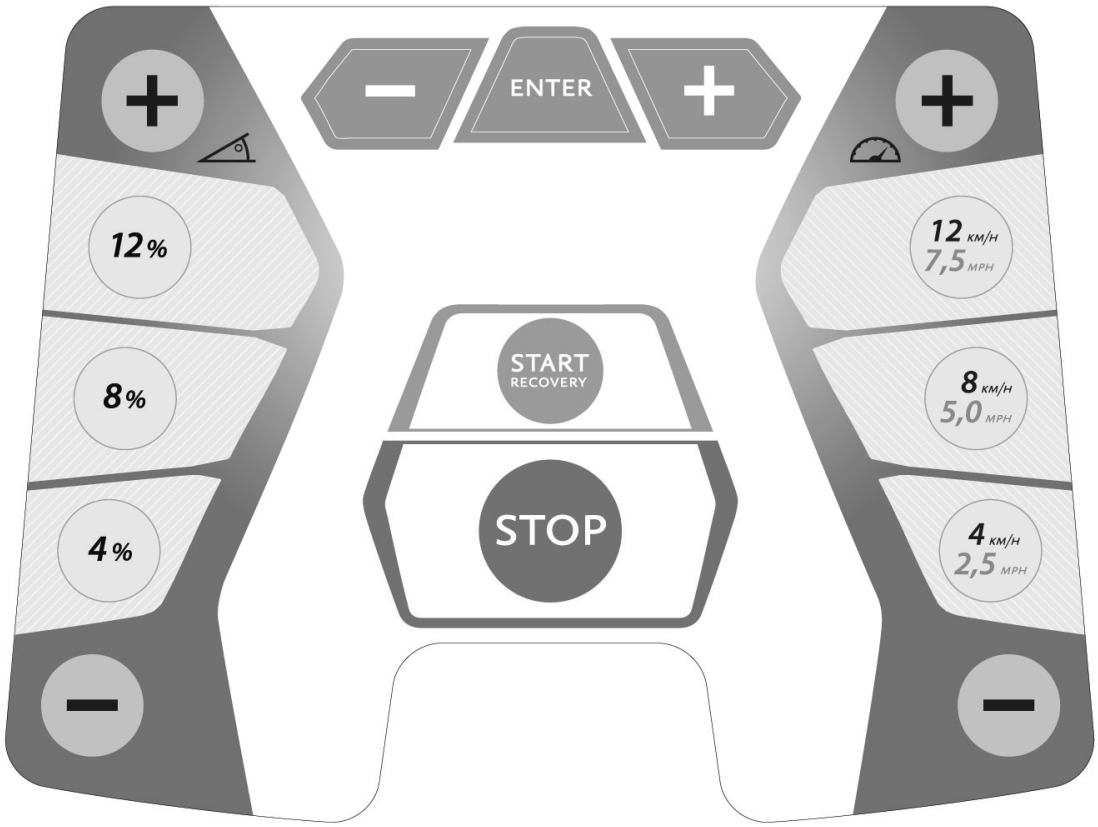
По време на програмирането

Индикация	Зона за въвеждане	Разделителна способност	Градация
Възраст	10–99	XX	1
Време	10:00 ~ 99:00 min	XX:XX	01:00
Разстояние за трениране	1.0~50.0 km (метр.) 0.6~30.0 miles (англ.)	XX.X	0.2
MAX. SPEED	макс.: 16 km/h (метр.), 10 mph (англ.)	XX.X	0.5
MAX.INCLINE	макс.: 12%	XX	1
Целеви пулс	70~210 bpm	XXX	1

По време на тренировката

Индикация	Зона на индикация	Разделителна способност	Градация
Време	Нормално: 00:00~99:59 до 99 min 59 sec, след това 01:40~18:00 от 1 час 40 min.	XX	1
Разстояние за трениране	0.00~9.99 km (метр.), 0.00~9.99 mi (англ.) до 9.99 (km/mi)	X:XX	0.01
	10.00~9.99 km (метр.), 10.00~9.99 mi (англ.) от 10 (km/mi)	XX.X	0.1
Килокалории	0–999	XXX	1
Сърдечна честота	40–240 bmp	XXX	1
INCINE	0~12.0 %	XX	1
SPEED	1.0~16.0 km/h (метр.), 0.6~10 mph (англ.)	XX.X	0.1

BG КЛАВИАТУРА



	ENTER	Потвърждение на програми и стойности
	CURSOR (+) (–)	Избор на програми и стойности
	INCLINE (+) (–)	Настройка на наклона
	DIRECT INCLINE (4%, 8%, 12%)	Директен избор на наклона
	SPEED (+) (–)	Задаване на скоростта
	DIRECT SPEED (4/2.5; 8/5; 12/7.5)	Директен избор на скоростта
	START / RECOVERY	Стартира лентата / Стартира изчисляването на оценките
	STOP	Спира лентата

НАСТРОЙКА НА НАКЛОНА

С бутона INCLINE (+) ъгълът на изкачване се повишава с 1%.

С бутона INCLINE (–) ъгълът на изкачване се намалява с 1%.

По-продължителното натискане на този бутон води до автоматично прескачане на стойностите.

С бутоните за наклона DIRECT INCLINE 4%, 8%, 12%, можете да задавате наклона директно.

От съображения за безопасност ъгълът на наклона може да се задава само ръчно. Изключение са програмите с профили на наклона и програмите HRC (контролна програма за сърдечната честота). Тук ъгълът на наклона се задава автоматично.

НАСТРОЙКА НА СКОРОСТТА

С помощта на бутона SPEED (+) скоростта по време на тренировката се увеличава с 0,1 км/ч. (мили/ч).

С помощта на бутона SPEED (–) скоростта по време на тренировката се намалява с 0,1 км/ч. (мили/ч).

По-продължителното натискане на този бутон води до автоматично прескачане на стойностите.

С бутоните DIRECT SPEED 4,0 км/ч (2,5 мили/ч), 8,0 км/ч (5,0 мили/ч) и 12 км/ч (7,5 мили/ч) за скоростта можете директно да зададете скоростта.

ИЗБОР НА ПРОГРАМА

След включване или след приключване на програма можете да изберете програма с клавишите на CURSOR и клавиша ENTER. На разположение са 6 програми с подпрограми.

СЕГМЕНТИ НА ПРОФИЛА

При избора на програми (преди тренировката) профилите за наклона и скоростта се представят триизмерно. Профилите на наклона се показват в лявата, а профилите на скоростта – в дясната половина на зоната за индикация. По време на тренировката върху наличните сегменти вляво се измерват по скала стойностите на наклона, а вдясно – стойностите на скоростта. Това може да доведе до изкривяване на профила при представянето. Актуалната позиция на потребителя мига.

RECOVERY

Ако по време на тренировка се появи сигнал за пулс, с бутон RECOVERY задействайте функцията за измерване на пулса при почивка. Пътечката за бягане спира. Измерва се пулсът на натоварване и една минута по-късно – пулсът при почивка, и се изчислява оценката за фитнеса. При еднаква тренировка подобрението на тази оценка е показател за повишаване на физическия тонус.

В индикацията за разстоянието за трениране се показва пулсът при натоварване P1, а в индикацията на калориите – пулсът по време на почивка P2. След около 16 секунди показанието преминава към режим Pause. Оценката за фитнеса се представя в индикацията за скорост долу вдясно.

Изчисляване на оценката за фитнеса:

$$\text{Оценка} = 6 - \left(\frac{(10 \times (P1 - P2))}{P1}\right)^2$$

P1= пулс при натоварване, P2 = пулс при почивка

1,0 = Много добър F6,0 = Слаб

Режим Stand-by

Консумирана мощност в режим Stand-by < 0,5 W.

Ако в неработещ режим се задейства бутон Stand-by или при промени в системата изтече определено време, пътечката за бягане се включва в режим Stand-by.

Чрез натискане на бутон Stand-by, пътечката за бягане може да се активира отново.

Режим PAUSE

Ако натиснете бутона STOP по време на тренировка, програмата се прекъсва и се активира режим Pause. По време на режим Pause функционират само бутоните START и STOP.

Ако по време на режим Pause бъде натиснат бутонът START, пътечката за бягане стартира отново и достига скоростта, която е била активирана преди функцията Pause. Тренировъчните стойности продължават да се отчитат оттам, където са били прекъснати.

Ако по време на режим Pause в продължение на три минути не бъде натиснат никакъв бутон или бъде натиснат бутон STOP, програмата се прекратява и се показва статистика на тренировките.

Ако искате да прескочите статистиката на тренировките, просто натиснете бутона STOP

ИЗЧИСЛЯВАНЕ НА КАЛОРИИТЕ

Изчисляването на калориите представлява референтна стойност. Тя се представя горе вдясно в зоната за индикация. Изчислената стойност няма претенции за медицинска точност.

ИЗМЕРВАНЕ НА ПУЛСА

Пътечката за бягане е оборудвана с устройство за измерване на пулса на ръката. За да се гарантира добро измерване на пулса на ръката, двата сензора за пулс трябва да се обхванат леко и изцяло с ръце, без да движите ръцете. Движенията на ръцете могат да доведат до смущения. На индикацията за пулс са необходими около 5 до 15 секунди, за да отчете актуалния пулс.

Пътечката за бягане разполага също с вграден приемник за сърдечна честота със съвместимост с POLAR. За да можете да използвате безжичната система за пулс, трябва да носите колан за гърдите за предаване на сърдечната честота. Коланът за гърдите за предаване на сърдечната честота не е включен в доставката на тази пътечка за бягане. Ние препоръчваме колан за гърди POLAR T34. Доставя се като принадлежност в специализираните магазини.

Моля, имайте предвид, че някои материали, използвани в дрехите (напр. полиестер, полиамид) генерират статично електричество и могат да попречат на надеждното измерване на сърдечната честота. Освен това имайте предвид, че мобилни телефони, телевизори

и други електрически уреди, които образуват електромагнитно поле около себе си, също биха могли да предизвикат проблеми при измерване на сърдечната честота.

СИМВОЛ – СЕРВИЗНО ОБСЛУЖВАНЕ НА ПЪТЕЧКАТА ЗА БЯГАНЕ

Ако се показва символът за сервизно обслужване на пътечката за бягане, направете й техническо обслужване, както е описано в Ръководството за монтаж.

СЪОБЩЕНИЯ ЗА ГРЕШКИ

По време на експлоатацията при грешки в управлението в зоната за индикация се показват различни съобщения. Съобщенията за грешки могат да се нулират чрез изключване и включване на захранването. Ако съобщението за грешка се появи отново, трябва да се свържете със сервиза.

ЕКСПЛОАТАЦИЯ

ВКЛЮЧВАНЕ

Първо включете уреда. Превключвателят ВКЛ/ИЗКЛ за пътечката за бягане се намира до мрежовия кабел от предната страна на капака на мотора. Завъртете превключвателя в позиция „AN“ (ВКЛ).

ПРЕДПАЗЕН КЛЮЧ

Преди всяка тренировка проверявайте функционирането на предпазния прекъсвач. Закрепвайте предпазния ключ към предпазния прекъсвач и шнура към облеклото си. Ако предпазният ключ не е поставен в защитния прекъсвач, в зоната на индикацията светва символът на защитния прекъсвач.

НАЧАЛО НА ТРЕНИРОВКАТА

При качване и слизане винаги се хващайте здраво за перилата.

Преди започване на тренировката застанете върху страничната платформа на пътечката за бягане. Не включвайте уреда, когато стоите върху повърхността за бягане. Започнете тренировката с бавна скорост и след това увеличавайте скоростта, респ. ъгъла на изкачване. Тренирайте само в средата на повърхността за бягане.

По време на тренировка дръжте тялото и главата винаги напред. Никога не се опитвайте да се завъртате върху пътечката за бягане, докато лентата се движи.

ТРЕНИРОВЪЧНИ ПРОГРАМИ

Програма с ръчно управление

След като уредът е включен и предпазният ключ е поставен, просто натиснете бутона START. Пътечката за бягане стартира след 3 секунди с 1,0 км/ч (0,6 мили/ч).

По всяко време на тренировката можете да увеличите/намалите скоростта или наклона. За да прекратите тренировката, натиснете бутона STOP.

При ръчен старт на тренировката индикациите за разстояние за трениране и време за трениране се отчитат възходящо. Програмата с ръчно управление е тренировка без ограничение на времето. Тренировъчната програма може да не се запаметява в края на тренировката.

1. Включете уреда.
2. Обезопасете предпазния ключ на пътечката за бягане и клипса върху облеклото на потребителя.
3. Натиснете бутона START, за да започнете тренировката.

ИЗБОР НА ПРОГРАМА

Потребителят има възможност да избира между различни програми.

Достъпни са следните програми:

P1: Програма с промяна на наклона: с 3 различни профила

P2: Програма с промяна на скоростта: с 3 различни профила

P3: Калорийна програма

P4: Програма с отсечки

P5: Програма с промяна на наклона, включваща HRC

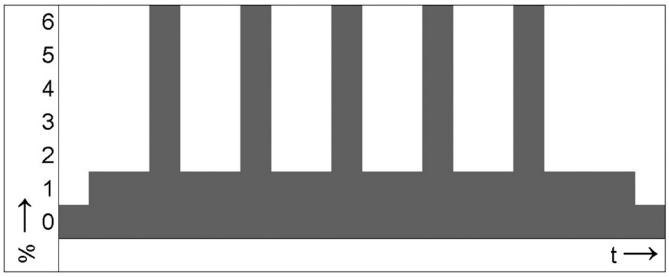
P6: Програма с промяна на скоростта, включваща HRC

След като изберете програма, потребителят може да даде насоки. Предварително определената стойност мига и показва, че можете да потвърдите тази стойност или да я промените. След като въведете вашите стойности и потвърдите, можете да започнете тренировката на пътечката за бягане.

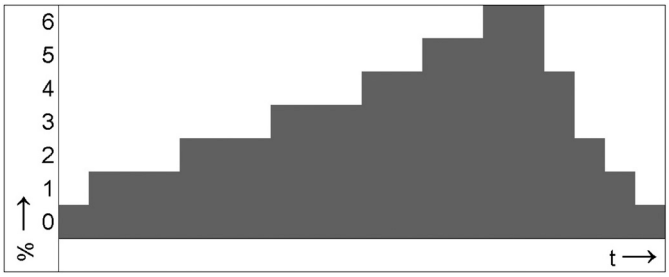
P1: ПРОГРАМА С ПРОМЯНА НА НАКЛОНА: С 3 РАЗЛИЧНИ ПРОФИЛА

Можете да избирате в режим **„P1: Програма с промяна на наклона“** между три предварително настроени профила. По време на тренировката можете да увеличавате/намалявате скоростта или наклона. Предварителното задаване на времето се отчита низходящо в зоната за индикация, а изминатото разстояние се отчита възходящо.

1. Включете уреда.
2. Обезопасете предпазния ключ на пътечката за бягане и клипса върху облеклото на потребителя.
3. Изберете „P1: Програма с промяна на наклона“ с клавишите на Cursor и потвърдете с Enter
4. Потвърдете зададеното време (Enter) или го променете (клавишите на Cursor)
5. Изберете профил (клавишите на Cursor) и потвърдете с Enter
6. Потвърдете максималния наклон (Enter) или го променете (клавишите на Cursor)
7. Натиснете бутона Enter, за да започнете тренировката.
8. Тренировката винаги може да се прекъсне с бутон STOP, възобновяване на тренировката е възможно в рамките на 3 минути.



P1: Профил на наклон 1



P1: Профил на наклон 2

P1: Профил на наклон 3

P2: ПРОГРАМА С ПРОМЯНА НА СКОРОСТТА: С 3 РАЗЛИЧНИ ПРОФИЛА

Можете да избирате в режим „P2: Програма с промяна на скоростта“ между три различни профила. По време на тренировката можете да увеличавате/намалявате скоростта или наклона. Предварителното задаване на времето се отчита низходящо в зоната за индикация, а изминатото разстояние се отчита възходящо.

1. Включете уреда.
2. Обезопасете предпазния ключ на пътечката за бягане и клипса върху облеклото на потребителя.
3. Изберете „P2: Програма с промяна на скоростта“ с клавишите на Cursor и потвърдете с Enter
4. Потвърдете зададеното време (Enter) или го променете (клавишите на Cursor)
5. Изберете профил (клавишите на Cursor) и потвърдете с Enter
6. Потвърдете максималната скорост (Enter) или я променете (клавишите на Cursor)
7. Натиснете бутона Enter, за да започнете тренировката.
8. Тренировката винаги може да се прекъсне с бутон STOP, възобновяване на тренировката е възможно в рамките на 3 минути.

P2: Профил на скоростта 1

P2: Профил на скоростта 2

P2: Профил на скоростта 3

P3: КАЛОРИЙНА ПРОГРАМА

При тази програма можете да увеличавате/намалявате скоростта или наклона. Тя се използва за оптимално изгаряне на мазнините. Броят на калориите се показва горе вдясно и се отчита низходящо.

1. Включете уреда.
2. Обезопасете предпазния ключ на пътечката за бягане и клипса върху облеклото на потребителя.
3. Изберете „P3: Калорийна програма „с клавишите на Cursor и потвърдете с Enter
4. Потвърдете зададените калории (Enter) или ги променете (клавишите на Cursor)
5. Натиснете бутона Enter, за да започнете тренировката.
6. Тренировката винаги може да се прекъсне с бутон STOP, възобновяване на тренировката е възможно в рамките на 3 минути.
7. Режим COOL DOWN с продължителност от 4 мин. се въвежда след приключване на програмата (може да се прекъсне с бутон STOP)

P4: ПРОГРАМА С ПРОМЯНА НА РАЗСТОЯНИЕТО

При тази програма можете да намалявате/увеличавате скоростта или наклона по всяко време на тренировката. Зададеното разстояние за трениране се отчита низходящо.

1. Включете уреда.

2. Обезопасете предпазния ключ на пътечката за бягане и клипса върху облеклото на потребителя.
3. Изберете „P4: Програма с промяна на разстоянието „с клавишите на Cursor и потвърдете с Enter
4. Потвърдете зададеното разстояние (Enter) или го променете (клавишите на Cursor)
5. Натиснете бутона Enter, за да започнете тренировката.
6. Тренировката винаги може да се прекъсне с бутон STOP, възобновяване на тренировката е възможно в рамките на 3 минути.
7. Режим COOL DOWN с продължителност от 4 мин. се въвежда след приключване на програмата (може да се прекъсне с бутон STOP)

P5: ПРОГРАМА С ПРОМЯНА НА НАКЛОНА, ВКЛЮЧВАЩА HRC

Потребителят има възможност да задава индивидуално програмата въз основа на целевата стойност за сърдечна честота. Пътечката за бягане задава автоматично наклона или скоростта, за да достигне и запази целевата сърдечна честота на потребителя. По време на тренировка потребителят може ръчно да променя скоростта или наклона.

За да могат да се използват програмите за контрол на сърцето, потребителят трябва да носи колан на гърдите.

1. Включете уреда.
2. Обезопасете предпазния ключ на пътечката за бягане и клипса върху облеклото на потребителя.
3. Изберете „P5: Програма с промяна на скоростта, включваща HRC „с клавишите на Cursor и потвърдете с Enter
4. Потвърдете зададената възраст (Enter) или я променете (клавишите на Cursor)
5. Потвърдете зададеното време (Enter) или го променете (клавишите на Cursor)
6. Потвърдете макс. целеви пулс (Enter) или го променете (клавишите на Cursor)
7. Натиснете бутона Enter, за да започнете тренировката.
8. Тренировката винаги може да се прекъсне с бутон STOP, възобновяването й е възможно в рамките на 3 минути.

P5: Профил на пулса

P6: ПРОГРАМА С ПРОМЯНА НА СКОРОСТТА, ВКЛЮЧВАЩА HRC

Потребителят има възможност да задава индивидуално програмата въз основа на целевата стойност за сърдечна честота. Пътечката за бягане задава автоматично скоростта, за да достигне и запази целевата сърдечна честота на потребителя. По време на тренировка потребителят може ръчно да задава скоростта или наклона.

За да могат да се използват програмите за контрол на сърцето, потребителят трябва да носи колан на гърдите.

1. Включете уреда.
2. Обезопасете предпазния ключ на пътечката за бягане и клипса върху облеклото на потребителя.
3. Изберете „P6: Програма с промяна на скоростта, включваща HRC, с клавишите на Cursor и потвърдете с Enter
4. Потвърдете зададената възраст (Enter) или я променете (клавишите на Cursor)
5. Потвърдете зададеното време (Enter) или го променете (клавишите на Cursor)
6. Потвърдете макс. целеви пулс (Enter) или го променете (клавишите на Cursor)
7. Натиснете бутона Enter, за да започнете тренировката.
8. Тренировката винаги може да се прекъсне с бутон STOP, възобновяването й е възможно в рамките на 3 минути.

P6: Профил на пулса

Указания за програмите за контрол на сърцето:

Ако сърдечната честота не бъде призната, с оглед на безопасността скоростта се намалява до 1 км/ч (метр.), 0,6 мили/ч (англ.).

ПРЕНАСТРОЙКА НА СИСТЕМАТА

Елементите от менюто единици (метрични/английски), LCD и версия на контролера, обща продължителност, общ пробег, зумер (Вкл./Изкл.) и време за режим Stand-by могат да се обработват независимо. Стойностите наLCD и версията на контролера, общата продължителност, общият пробег могат да бъдат отчетени, но не и да бъдат променени.

За въвеждане на промени в системата трябва да влезете в режима за избор на програма

Натиснете бутон SPEED (–) минимум за 2 сек. Сега сте в менюто за пренастройване на системата.

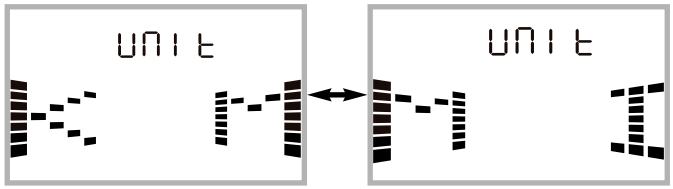
От режима за настройване може да се излезе по всяко време без промяна с натискане на бутон STOP.

Смяната на точките от менюто се извършва с натискане

на бутон SPEED (–) или бутон SPEED (+).

1) Превключване между английската и метричната система

Индикацията показва „Unit“ .

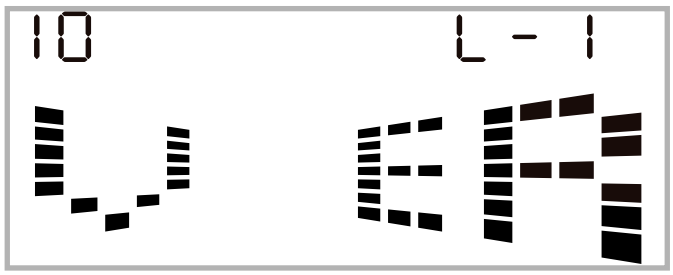


Натиснете START за превключване между KM и MI.

Натиснете STOP, за да потвърдите и да излезете от менюто.

Единиците за скорост и разстояние се променят съответно.

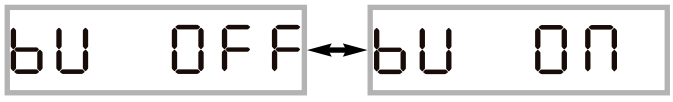
2) Отчитане на LCD и версията на контролера



3) Отчитане на общата продължителност в часове

4) Отчитане на общия пробег (км или мили)

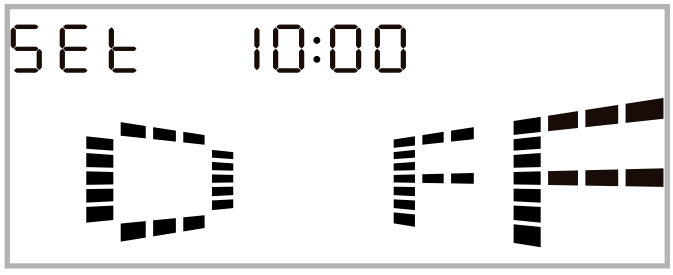
5) Включване или изключване на зумера



Просто натиснете START, за да включите или изключите зумера.

Индикацията се променя в режима за избор на програма.

6) Задаване на време за режим Stand-by



Натиснете START за задаване на време за изключване с бутон Speed (+) или бутон Speed(–).

Повторното натискане на бутона START потвърждава зададената стойност.

ОБОБЩЕНИЕ НА СЪОЩЕНИЯТА/УКАЗАНИЯТА В ИНДИКАЦИЯТА НА LCD

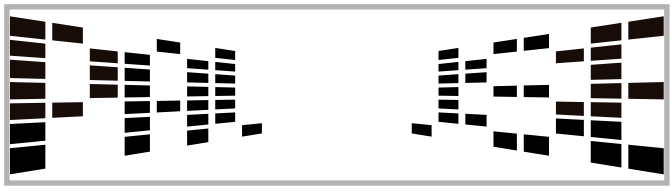
Включване

Избор на програма

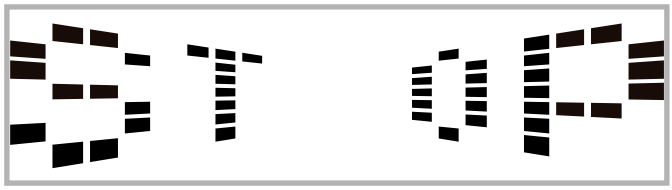
В готовност

Предупредително съобщение

Прекъсване на тренировката



Спиране на тренировката



Указание: Уредът се превключва в режим на готовност Stand-by

Дали наклонът се нуждае от калибриране (моля, свържете се с отдел „Обслужване на клиенти“)

Пътечката за бягане подлежи на незабавен технически преглед и сервизно обслужване.

Предпазният ключ не е поставен

Ръководство за трениране

Бягането е много ефикасна форма за фитнес тренировка. С пътечката за бягане, независимо от атмосферните условия, можете да провеждате контролирана и премерена тренировка вкъщи. Пътечката за бягане е подходяща не само за джогинг, но и за тренировка чрез ходене. Преди да започнете тренировката, трябва внимателно да прочетете следващите указания!

Планиране и управление на вашата тренировка с бягане

Основата за планирането на тренировката е вашето актуално физическо състояние. С тест за натоварване вашият лекар може да диагностицира личната ви възможност за натоварване, която представлява базата за планиране на тренировките ви. Ако не сте провели тест за натоварването, във всички случаи трябва да се избягват високи натоварвания или претоварвания при тренировките. Трябва да запомните следното основно правило за планирането: тренировката за издръжливост се регулира както от обема на натоварването, така и от степента/интензитета на натоварването.

Референтни стойности за тренировка за издръжливост

Интензивност на натоварване

Интензивността на натоварването при тренировки е най-добре да се контролира чрез честотата на сърдечния ми пулс.

Максимален пулс: под максимално натоварване се разбира достигането на индивидуалния максимален пулс. Максимално достижимата сърдечна честота зависи от възрастта. Тук важи основната формула: максималната сърдечна честота на минута съответства на удари на пулса 220 минус възрастта.

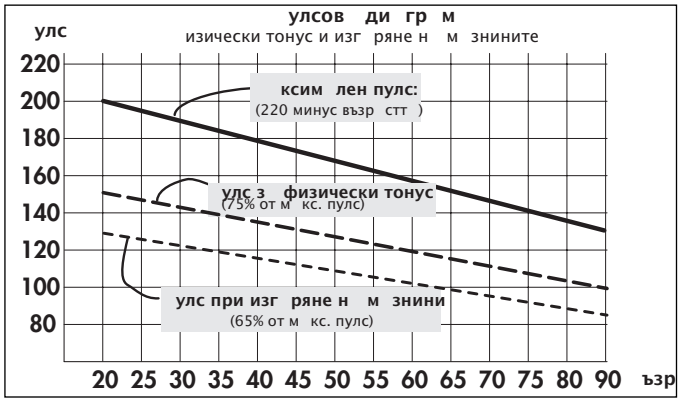
Пример: Възраст 50 години > 220 - 50 = 170 пулс /минута.

Пулс при натоварване:

Оптималната интензивност на натоварване се постига при 65- 75% от индивидуалния капацитет на сърцето и кръвообращението (сравни диаграмата).

65% = тренировъчна цел за изгаряне на мазнини

75% = тренировъчна цел за подобрен физически тонус



Тази стойност се променя в зависимост от възрастта.

Интензивността при тренировката с пътечки за бягане се регулира от една страна чрез скоростта на бягане, а от друга - чрез ъгъла на наклон на повърхността за бягане. С увеличаване на скоростта на бягане се увеличава и физическото натоварване. То се увеличава и когато ъгълът на наклон нараства. Като начинаещи избягвайте прекалено високо темпо на бягане или прекалено голям ъгъл на наклон на повърхността за бягане, защото иначе препоръчаната област на честота на пулса може бързо да бъде надхвърлена. При тренировка с пътечка за бягане трябва да определите индивидуалното си темпо на бягане и ъгъла на наклон така, че да достигнете вашата оптимална честота на пулса съгласно горните данни. По време на бягане контролирайте въз основа на честотата на пулса, дали тренирате в рамките на собствената си област на интензивност.

Обхват на натоварването

Продължителност на една тренировка и нейната честота на седмица:

Оптималният обхват на натоварване е налице, когато за по-дълъг период от време се постигат 65- 75% от индивидуалния капацитет на сърцето и кръвообращението.

Основно правило:

Честота на тренировките	Продължителност на тренировките
ежедневно	10 мин
2- 3 х седмично	20- 30 мин
1-2 х седмично	30-60 мин

-Начинаещите не бива да започват с тренировки от 30-60 минути. Тренировките за начинаещи през първите 4 седмици могат да бъдат организирани на интервали:

Честота на тренировките	Обхват на една трениро-въчна единица
1. Седмица	
3 х седмично	2 минута бягане 1 минута ходене 2 минута бягане 1 минута ходене 2 минута бягане
2. Седмица	
3 х седмично	3 минута бягане 1 минута ходене 3 минута бягане 1 минута ходене 2 минута бягане
3. Седмица	
3 х седмично	4 минута бягане 1 минута ходене 3 минута бягане 1 минута ходене 3 минута бягане
4. Седмица	
3 х седмично	5 минута бягане 1 минута ходене 4 минута бягане 1 минута ходене 4 минута бягане

Warm-Up (загряване)

В началото на всяка тренировъчна единица трябва да

загреете за 3-5 минути при бавно нарастващо натоварване, за да подготвите сърцето/кръвообращението и мускулатурата си.

Cool-Down (охлаждане)

Също толкова важно е т.нар. „охлаждане“ . След всяка тренировка трябва да продължите да ходите бавно още около 2-3 минути. Натоварването за следващата ви тренировка за издръжливост трябва първо да бъде увеличено над обхвата на натоварване, напр. тренирате ежедневно вместо 10 минути - 20 минути или вместо 2 пъти седмично - 3 пъти седмично. Наред с индивидуалното планиране на вашите тренировки за издръжливост, можете да използвате и вградените в тренировъчния компютър на пътечката за бягане тренировъчни програми.

Дали вашата тренировка след няколко седмици е постигнала търсения ефект, можете да установите по следния начин:

1. Постигате определен капацитет на издръжливост с по-малко натоварване на сърцето/кръвообращението отпреди
2. Поддържате определен капацитет на издръжливост със същото натоварване на сърцето/кръвообращението, но по-дълго време.
3. След определено натоварване на сърцето/кръвообращението се възстановявате по-бързо отпреди.

Указания за измерване на пулса на ръката

Създаденото от сърдечните контракции минимално напрежение се отчита от сензорите на ръката и се анализира чрез електрониката

- Винаги обхващайте контактните повърхности с двете ръце
- Избягвайте обратно обхващане
- Дръжте ръцете спокойно и избягвайте свиване и търкане върху контактните повърхности.

Специални указания за тренировки

Процесът на движение при бягане би трябвало да е известен на всеки. Въпреки това при тренировките с бягане трябва да се спазват някои особености:

- Преди тренировка винаги да се обръща внимание на правилната конструкция и положение на уреда.
- Качването и слизането от уреда да става само при напълно спряло положение на пътечката за бягане, като се използват дръжките.
- Преди стартиране на пътечката за бягане върху облеклото да се прикрепи кабелът на предпазния ключ за спиране на лентата.
- Да се тренира с подходящите обувки за бягане и спорт.
- Бягането върху пътечка се различава от бягането върху нормална основа. Затова трябва да се подготвите за тренировката с бягане чрез бавно ходене върху пътечката за бягане.
- По време на първите тренировки се дръжте здраво за дръжките, за да избегнете неконтролирани движения, които биха могли да предизвикат падане. Това важи най-вече при обслужването на компютъра по време на тренировката с бягане.
- Начинаещите не трябва да задават прекалено висока стойност на ъгъла на наклона, за да предотвратят претоварване.
- По възможност бягайте в равномерен ритъм.
- Тренирайте само в средата на повърхността за бягане. Основно правило:

HEINZ KETTLER GmbH & Co. KG · Postfach 1020 · D-59463 Ense-Parsit
www.kettler.de

docu 2880 /08.10